

Les légumes oubliés de l'île de la Réunion

De la production à la consommation

A.D.A.R.
Chambre d'Agriculture - 24 rue de la Source - BP 134 - 97464 St-Denis Cedex
Tél : 21-25-88 - Fax : 19 (262) 21-06-17 - Télex CHAGRI 916843







La démarche de la Chambre d'Agriculture, à travers l'édition de ce document, vise à revaloriser certains légumes "laissés pour compte" alors qu'ils étaient, à une époque encore très récente, utilisés dans la cuisine locale.

Une demande existe aussi bien sur le marché local qu'à l'export pour ces types de légumes qui sont multipliés dès 1994 chez des agriculteurs et des fermiers-aubergistes du Département.

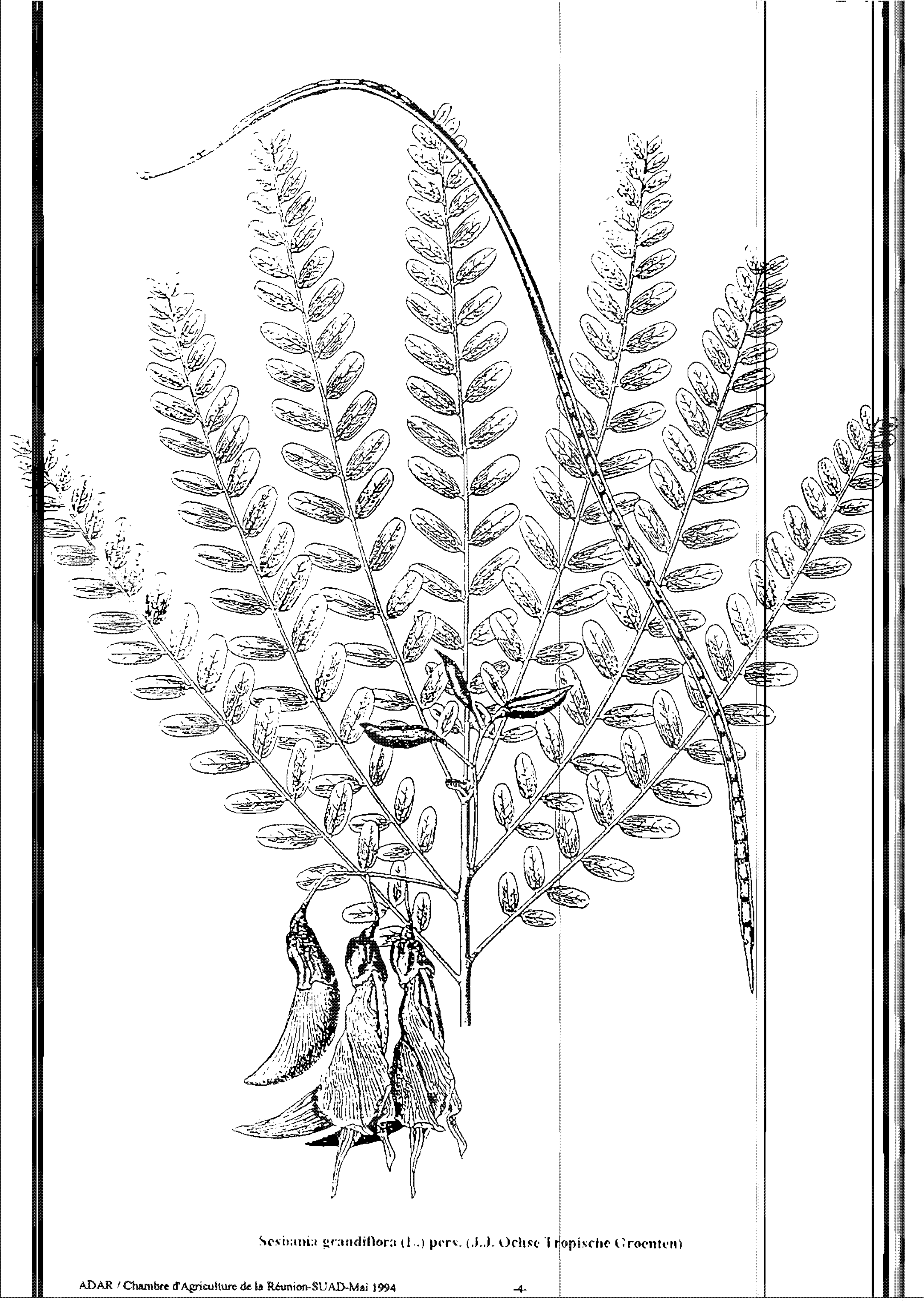
Nous tenons à remercier les personnes, ainsi que les Services cités ci-dessous, pour leur collaboration à la réalisation de ce document :

- Monsieur Roger LAVERGNE, Botaniste
- Les Fermiers-Aubergistes
- Les Restaurateurs du Département cités
- Le CIRAD-FLHOR REUNION
- La SEMEX
- Le Syndicat Réunionnais des Producteurs de Semences (SRPS)
- Madame RIBES, Conservatrice du Museum d'Histoire Naturelle
- Les Editions Bourbonnaises (Les Délices de la Cuisine Créole)
- Le Service de la Protection des Végétaux
- Monsieur Thierry DAMOUR de l'Echo
- Les Techniciens et les Secrétaires du SUAD

ainsi que toutes les personnes qui ont bien voulu nous livrer leurs recettes.

Nous n'oublions pas, bien entendu, les agriculteurs qui ont conservé dans un coin de leur jardin, ces différents types de légumes.

SOMMAIRE



Sesbania grandiflora (L.) pers. (J.J. Ochse Tropische Groenten)

AGATI

(Sesbania grandiflora (L) pers : famille des LEGUMINEUSES)

ORIGINE
L'Agati serait originaire de l'Inde, il est souvent cultivé dans les pays chauds.

DESCRIPTION
L'Agati est un petit arbre d'environ 5 mètres de hauteur.
Le fruit est une gousse pendante de 25 centimètres de long.

ECOLOGIE
C'est un arbre à croissance rapide qui demande peu de soin.
Le semis se fait en pépinières. Les plants sont mis en place à une distance de 5 m sur 5 m

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les feuilles, les jeunes gousses, les jeunes fruits et les fleurs de l'Agati peuvent être consommés bouillis, frits, en soupe ou en salade.

UTILISATIONS MEDICINALES
Les fleurs sont utilisées contre le coryza (ou rhume des foins) et la migraine.
Les feuilles sont diurétiques.
L'écorce est utilisée aussi contre diarrhées et dysenteries.
Les racines, mises en pâte avec de l'eau, sont utilisées contre les rhumatismes



BOUILLON DE BREDES D'AGATI

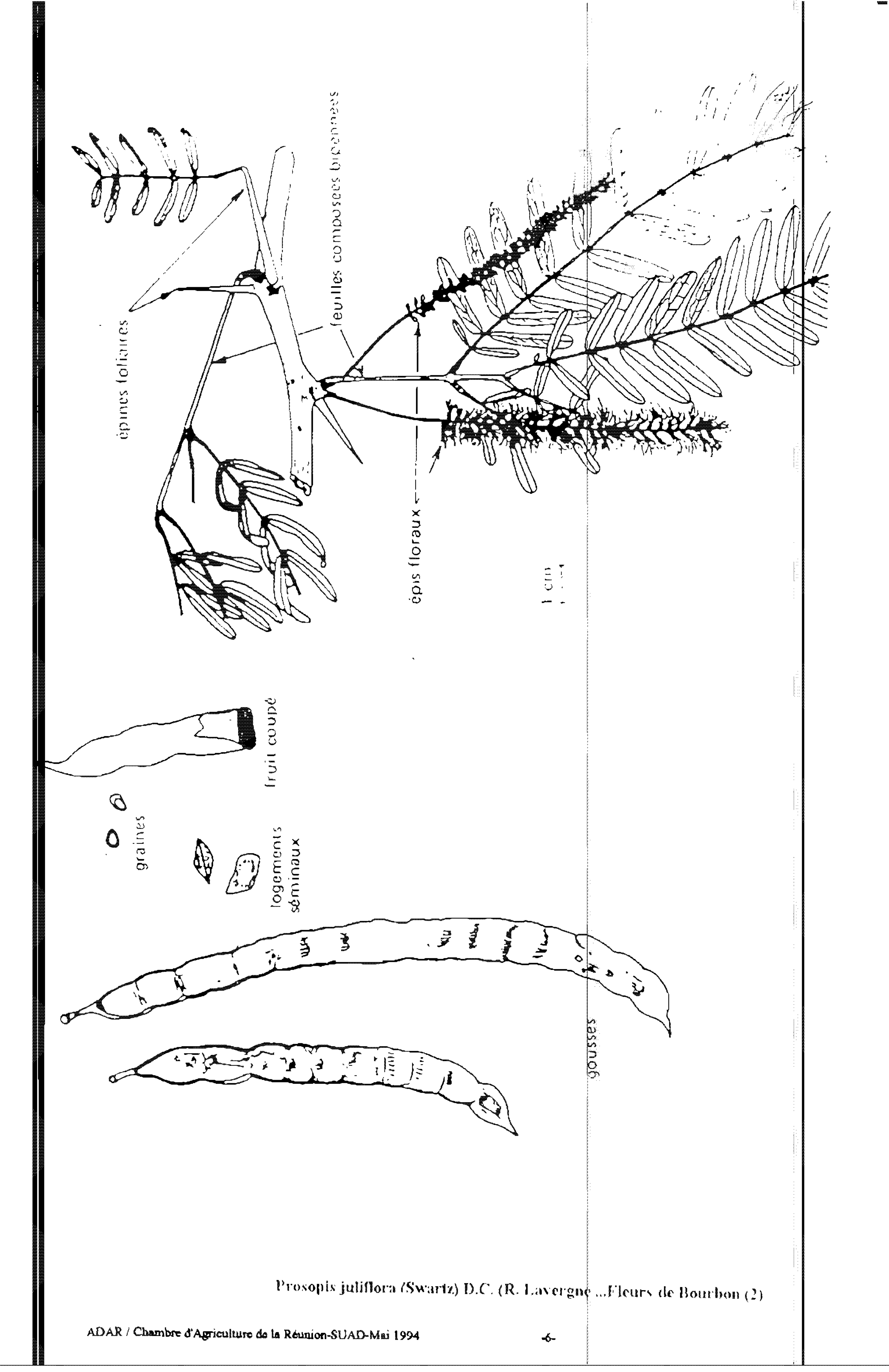
Ingrédients :
- 2 paquets de brèdes agati, gingembre, 5 cl d'huile, 1 boîte de sardines à l'huile, 6 gousses d'ail, sel.

Préparation
- Nettoyez les brèdes et retirer feuille par feuille les parties bien tendres. Lavez et réservez dans une passoire. Dans une casserole contenant de l'huile, faites revenir le gingembre, l'ail et le sel préalablement écrasés ensemble. Mélangez bien et laissez revenir 1 mn. Ajoutez alors 3 grands verres d'eau. Laissez bouillir. Incorporez ensuite vos brèdes et faites cuire 10 minutes. Retirez du feu et mélangez avec les sardines sans l'huile. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.. Servez chaud.

OMELETTE AUX FLEURS D'AGATI

Ingrédients :
- 5 bouquets de fleurs d'agati. 6 oeufs, 1 petit bouquet d'oignons verts, sel, poivre, thym.

Préparation
- Lavez les fleurs d'agati (les laisser en petits bouquets) dans de l'eau vinaigrée et légèrement salée. Dans une grande poêle, faire rissoler les fleurs avec une noix de beurre. Battre les oeufs avec le sel, les oignons verts, le thym, et le poivre et incorporez la moitié des fleurs d'agati. Versez le mélange dans la poêle et faire frire rapidement. Avant de retirer l'omelette du feu, la parsemer du reste des fleurs et la plier. La faire légèrement baveuse. Servez chaud.



Prosopis juliflora (Swartz) D.C. (R. Lavergne ...Fleurs de Bourbon (2)

ALGARROBA

(Prosopis juliflora (Swartz) D C.. Fam. FABACEES)

Synonymes : caroubier sauvage, z'épinard.

DESCRIPTION

L'algarroba est un arbuste buissonnant de 3 à 12 m de hauteur Ses tiges très ligneuses sont garnies d'épines axillaires (1 à 2) au niveau des noeuds et des feuilles. L'inflorescence est une grappe spiciforme*, à fleurs blanc-verdâtre. Le fruit est une gousse jaunâtre droite ou courbée de 8 à 30 cm de longueur, plus ou moins aplatie. A maturité, elle renferme de petites graines ovoïdes brunes, prises dans une masse spongieuse coriace, sucrée et écoeurante.

ECOLOGIE

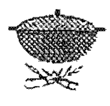
La plante croît à l'état sauvage dans les régions côtières de l'ouest, en savane et en marécage. Sa grande facilité de multiplication en fait une plante envahissante.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES

La gousse renferme entre 25 et 28% de fructose.
Les gousses moulues, réduites en farine, servent à la confection de divers plats.
Les jeunes gousses vertes peuvent se consommer comme des petits pois mange-tout

UTILISATIONS MEDICINALES

L'algarroba contient une gomme à pouvoir émulsionnant.
Le bois contient un extrait aqueux à forte action antibiotique



ALGARROBA A LA MORUE

Ingrédients :

- 300 g de gousses d'algarroba, 200 g de morue, sel, piment, 2 oignons, 4 tomates, safran

Préparation

- Lavez les gousses d'algarroba, les couper en lanières comme pour les haricots verts. Faire frire la morue émiettée. Incorporez les oignons émincés, l'ail écrasé avec le piment, le sel et une petite tranche de combava. Dès que les épices prennent couleur, rajoutez les tomates concassées et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne en purée. Rajoutez les algarrobas et faire cuire pendant 1 dizaine de minutes

ALGARROBA EN SALADE

Ingrédients :

- 500 g de gousses d'algarroba, sel, poivre, 1 citron lime, 1 oignon, 3 oeufs durs, 4 tomates.

Préparation

- Lavez les gousses d'algarroba, les couper en fines lanières. Les faire cuire 10 minutes à l'eau bouillante et les égoutter. Préparer une sauce vinaigrette avec les ingrédients restants. Coupez les oeufs en quartiers et les tomates. Réservez une partie des oeufs et tomates pour la décoration. Mélangez avec précaution les algarrobas avec les oeufs et les tomates. Présentez sur une grande assiette et décorez en alternant les quartiers de tomates, d'oeufs et de lamelles d'oignons.



Cajanus cajan (L.) Millsp. (J.J.Ochse, Tropische Groenten)

AMBREVADE

(Cajanus cajan Millsp.; Fam. FABACEES (= PAPILIONACEES))

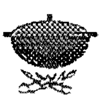
ORIGINE
L'opinion actuelle situe son centre d'origine entre l'Egypte et l'Est de l'Afrique.

DESCRIPTION
L'ambrevade a un port érigé, arbustif, allant de 1,50 m à 3 m de hauteur. Les gousses de forme oblongue, comprimées latéralement, contiennent 4 à 5 graines.

ECOLOGIE
Cette légumineuse tropicale est cultivée seulement sur 2 ans pour avoir le maximum de production. La floraison débute vers avril-mai et se poursuit jusqu'en octobre.
Cette culture convient au climat comportant une saison des pluies de 5 mois

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les ambrevades cuelllis avant complète maturité sont consommés comme des petits pois.

UTILISATIONS MEDICINALES
Les feuilles torréfiées, réduites en poudre puis infusées, combattent les inflammations rénales et les calculs urinaires. Les tisanes de feuilles soignent les maux de dents, les abcès et la toux.



LAPIN FUME AUX AMBREVADES

Ingrédients- 1 lapin de 3 kg, 3 kg d'ambrevades, 200 g d'oignons, 1 grosse tête d'ail, 200 g de tomate, thym, sel, poivre, 3 cuillerées à soupe d'huile.

Préparation et Cuisson :
- Faites fumer le lapin 1/2 journée au bois de pêche. Découpez le lapin en morceaux, les faire revenir dans l'huile. Ajoutez les épices préalablement épluchés et émincés. Ajoutez les oignons, ail, tomate, thym, sel, poivre. Ajoutez l'eau pour la cuisson. Laissez cuire la viande 30 mn. Rajoutez les ambrevades et laissez cuire 10 mn.

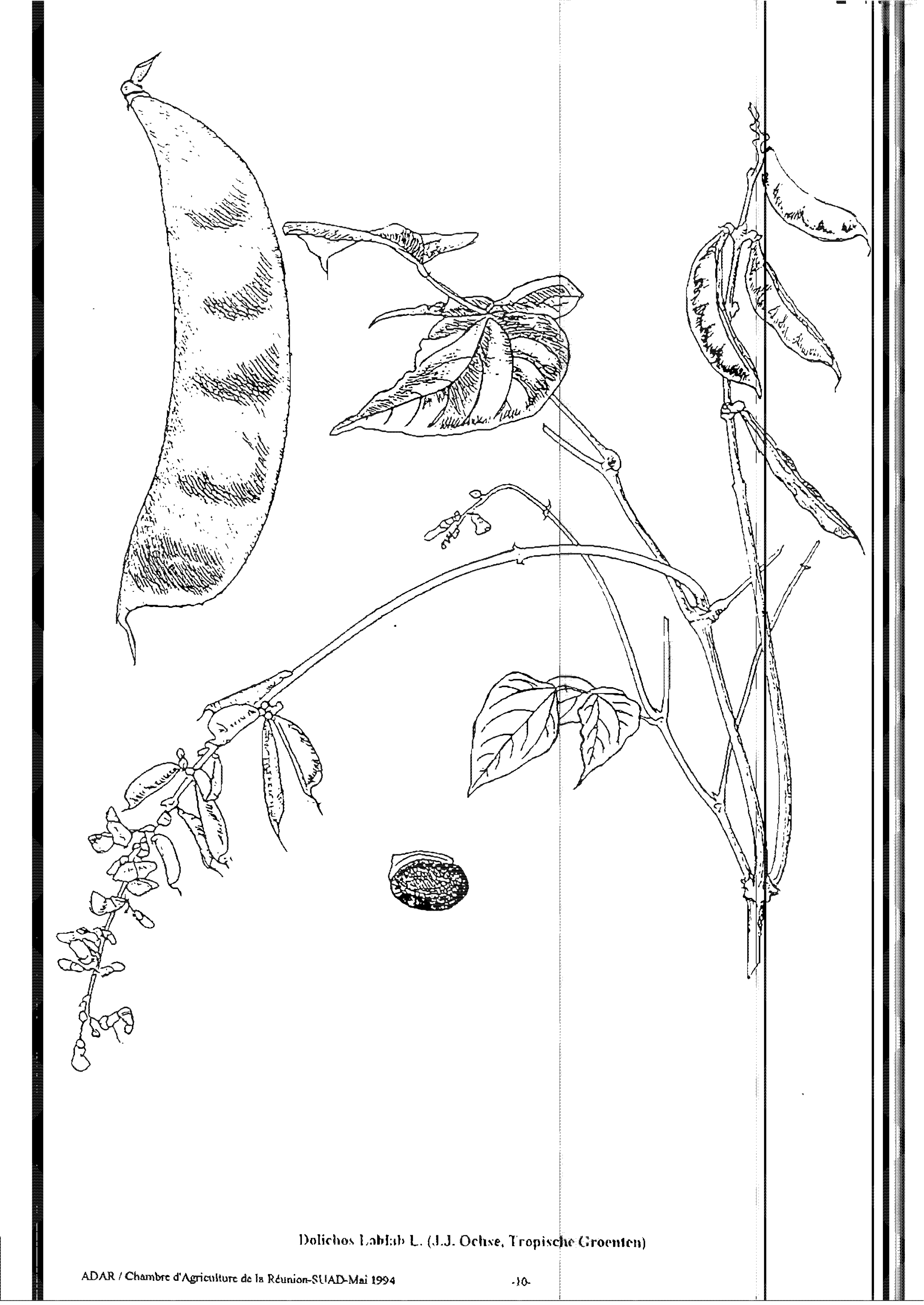
M. TURPIN François Ferme Auberge

CANARD DE BOURBON AUX AMBREVADES

Ingrédients :
- 1 canard de 2,4 kg, 500 g d 'ambrevades 4 jamrosats (ou zambrozades), 1,2 kg de cambar, 0,8 kg de songe, 1 Kg de patates douces, 2,2 Kg de poitrine fumée, 0,2 kg d'oignons sec, 0,5 kg de tomates, 2 oeufs, persil et thym.

Préparation et Cuisson :
- Videz, lavez et assaisonnez le canard en ajoutant le sel et le poivre, Gardez le foie pour la farce. Faites dorer dans l'huile bien chaude. Ajoutez un bouquet garni, 2 oignons, et 3 tomates. Mettez à cuire pendant 45 mn avec 3/4 l de bouillon de légumes. A la mi cuisson, rajoutez les ambrevades. Epluchez et lavez les légumes. Faites cuire les patates douces avec 1 verre d'eau, beurre, sel et sucre jusqu'à coloration . Faites une sauce créole avec poitrine fumée, tomates, sel, safran, oignons. Faire cuire les songes. Pour les cambars, les découper de façon qu'on puisse les farcir. Préparez une farce avec le foie de canard, persil et le reste du cambar cuit. Garnir les cambars. Faites cuire pendant 10 mn environ au four. La cuisson terminée, nappez de sauce et décorez avec les jamrosats. Servir chaud.

M. HENRIETTE Chef cuisinier Restaurant du Musée STELLA



Dolichos Lablab L. (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

ANTAQUE

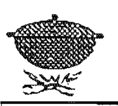
(Lablab purpureus (L.) Sweet, Fam.FABACEES (= PAPILIONACEES))

ORIGINE
L'antaque serait originaire de la savane Est-Africaine

DESCRIPTION
La plante est une herbe vivace d'environ 1 m de hauteur. Les gousses, perpendiculaires à l'axe de l'inflorescence ou légèrement pendantes, ont une forme variable, aplaties ou gonflées, droites ou en croissant.

ECOLOGIE
L'antaque est une plante rustique. Les semences se conservent 2 à 3 ans. La récolte des gousses contenant les graines tendres se réalise au bout de 2 mois 1/2 à 3 mois après la plantation pour la première cueillette et ensuite tous les 1 mois 1/2 jusqu'à épuisement de la liane.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
On consomme les graines d'antaque immatures comme des petits pois.



ANTAQUES AU MAGRET FUME

Ingrédients :
- 500 g d'antaques verts, 250 g de magret fumé, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 pincée de sel, 1 pincée de safran, 50 g de gingembre, 1 branche de thym, 1 à 2 cuillerées d'huile.

Préparation et Cuisson :
- Faites bouillir les antaques à la cocotte minute pendant 1/2 heure. Ecrasez les antaques à l'aide d'une fourchette après la cuisson. Faites-les revenir en ajoutant tous les ingrédients. Ajoutez le magret fumé coupé en petits cubes. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 à 10 mn. Servir chaud.

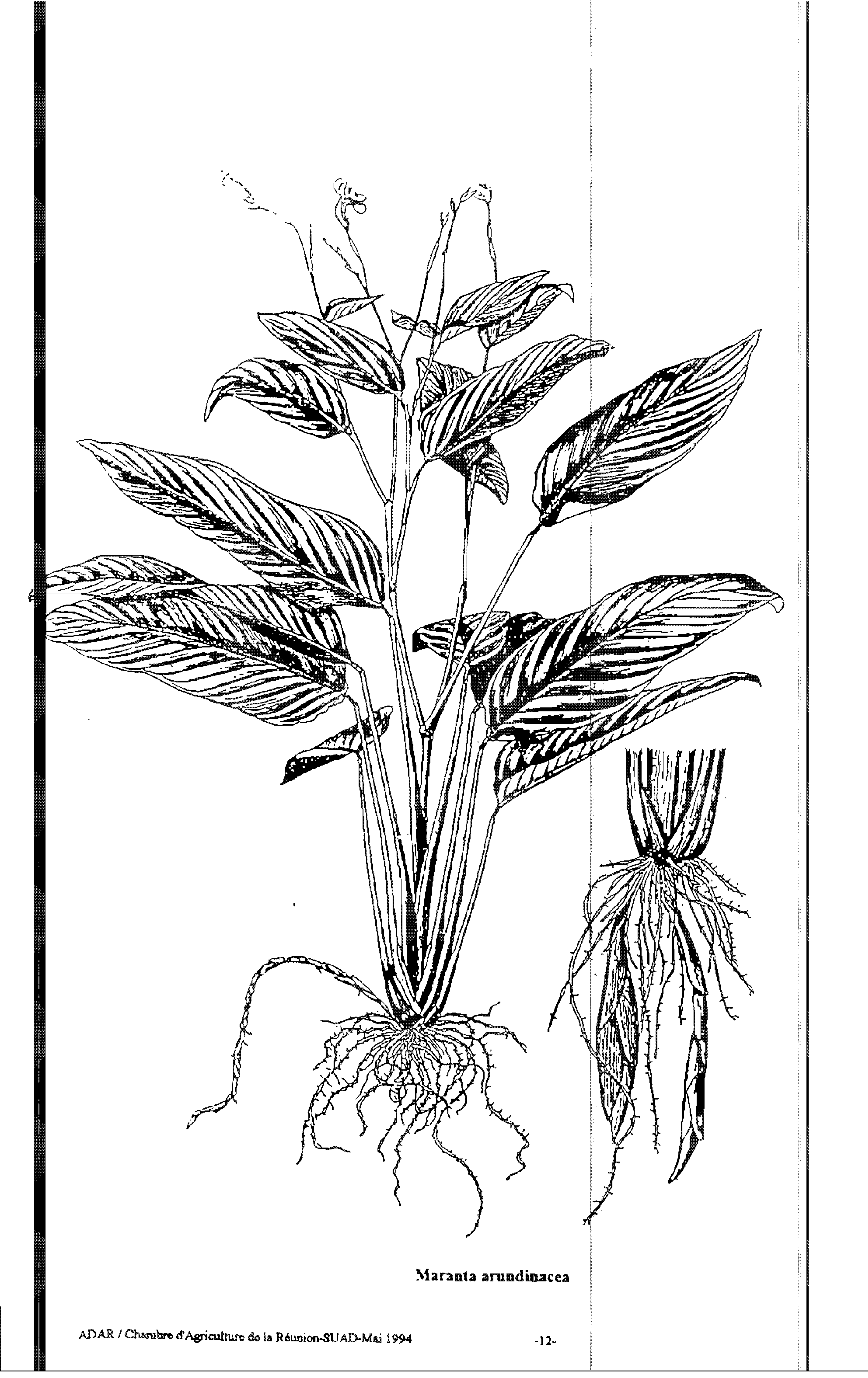
Mme HUET Michelle Ange Ferme Auberge

BALLADE D'UN CANARD FUME AU GINGEMBRE MANGUE SUR UNE MARE DE ZENTAK (ANTAQUES)

Ingrédients :
- 1 canard de 3 kg, 250 g de gingembre mangue, 2 kg d'antaque, sel, ail, thym, huile, safran, 250 g de tomates, 250 g d'oignons.

Préparation et Cuisson :
- Faites fumer le canard pendant 4 heures au bois d'acacias, à l'extérieur de la flamme. Découpez le canard en petits morceaux, Découpez le gingembre en lamelles, ainsi que les oignons. Faites revenir la viande en ajoutant au fur et à mesure le sel, l'ail, le thym et le safran. Ajoutez les oignons, laissez les ramollir, ensuite découpez les tomates en petits morceaux. Mélangez les lamelles de gingembre à la viande, ajoutez 3 verres d'eau, couvrir et laisser cuire pendant 1 h. Egrainez les antaques. Le canard cuit, prendre une partie de l'huile et de la sauce dans une autre marmite. Ajouter les graines et bien les roussir, mettre 1 litre et demi d'eau, 1 pincée de sel, laissez cuire 1/2 heure.

M. THEVENIN J. Claude La Tanguière



Maranta arundinacea

ARROW-ROOT

(MARANTA arundinacca L. FAM. MARANTACEES)

Synonymes : Rouroute à la Réunion, Dictame, Dictame Barbade,

ORIGINE

Culture connue en Amérique tropicale, au Mexique, aux Antilles, en Guyane et au Brésil.

DESCRIPTION

L'arrow-root est une grande plante à port dressé pouvant atteindre 1,50 m de hauteur, à tiges grêles, ramifiées ayant un rhizome blanc ou brun pâle long de 20-40 cm. Les extrémités du rhizome sont renflées.

ECOLOGIE

L'Arrow-root est une plante spontanée dans certaines localités de l'île. C'est une plante pérenne qui doit être plantée en terre meuble, plutôt légère et humide, une bonne fumure est nécessaire à sa croissance. La multiplication s'opère par fragmentation du rhizome principal, ou en détachant les jeunes pousses qui naissent sur ce rhizome.

La récolte se fait 11 mois après la plantation.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES

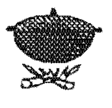
Des rhizomes, est extraite une fécule blanche très fine, de digestion facile, très recherchée pour l'alimentation des enfants et des malades (D. Bois, les plantes alimentaires).

Cette fécule est aussi utilisée pour faire des gâteaux ou des bonbons.

UTILISATIONS MEDICINALES :

D'après *Fleurs de Bourbon* de R. Lavergne, "la rouroute" est utilisée comme rafraîchissement contre les douleurs d'estomac, la diarrhée et la rougeole. Pour cela il convient de faire bouillir une poignée de rhizome dans 2 litres d'eau, de manger ces organes cuits et de boire la décoction obtenue.

A St Philippe cette fécule serait connue pour traiter les hémorroïdes, elle serait aussi un résolutif de certaines plaies: la fécule d'Arrow-root serait aussi un antidote du Mancenillier et des piqûres de scorpion.



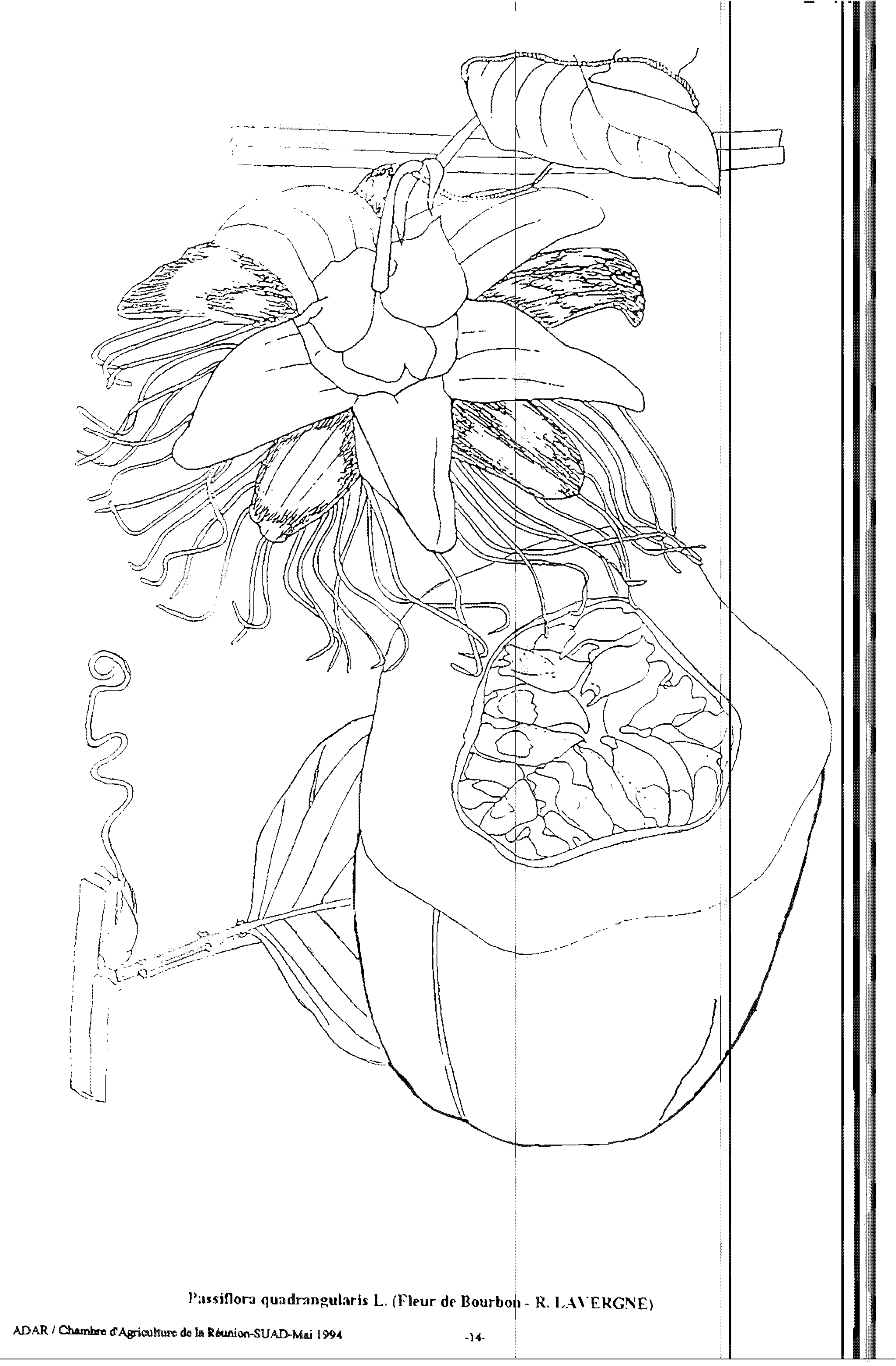
ENTREMETS A L'ARROW-ROOT

Ingrédients-

- 1 litre d'eau, 1 boîte de lait Nestlé, 3 cuillères à soupe d'arrow-root, 1 gousse de vanille, 3 cuillères à soupe de punch coco.

Préparation et Cuisson :

-Faire tiédir 1 litre d'eau dans une casserole. Délayer l'eau avec une boîte de lait Nestlé en tournant sans arrêt le mélange avec une cuillère à soupe. Quand le mélange est bien délayé, rajoutez 3 cuillères à soupe d'arrow-root et incorporez une gousse de vanille fendue en deux et 3 cuillères à soupe de punch coco. Bien mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et onctueuse. A servir accompagné d'une tranche de cake.



Passiflora quadrangularis L. (Fleur de Bourbon - R. LAVERGNE)

BARBADINE

(Passiflora quandragularis L, Famille: PASSIFLORACEES)

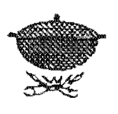
ORIGINE
La Barbadine est originaire de l'Amérique tropicale.

DESCRIPTION
Le fruit est de la grosseur d'une papaye moyenne, de couleur jaune verdâtre à maturité et une pulpe blanchâtre, sucrée et légèrement acidulée, contenant de nombreuses petites graines noires.

ECOLOGIE
Originaire d'Amérique tropicale, la Barbadine croît dans les régions chaudes et humides.
De culture facile, elle pousse bien partout à la Réunion dans les zones de 0 à 800 mètres d'altitude, elle préfère les sols argilo-sableux.
Sa multiplication se fait par semis ou par boutures. Les premiers fruits apparaissent 9 à 10 mois après la plantation.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Le jeune fruit de la barbadine constitue un bon légume rappelant le concombre.
A maturité la pulpe est très utilisée en jus, marmelade ou confiture.

UTILISATIONS MEDICINALES
Les racines seraient un puissant narcotique et diurétique.
Les feuilles peuvent être employées aux mêmes usages que l'Ipéca pays



CARRI DE PORC A LA BARBADINE

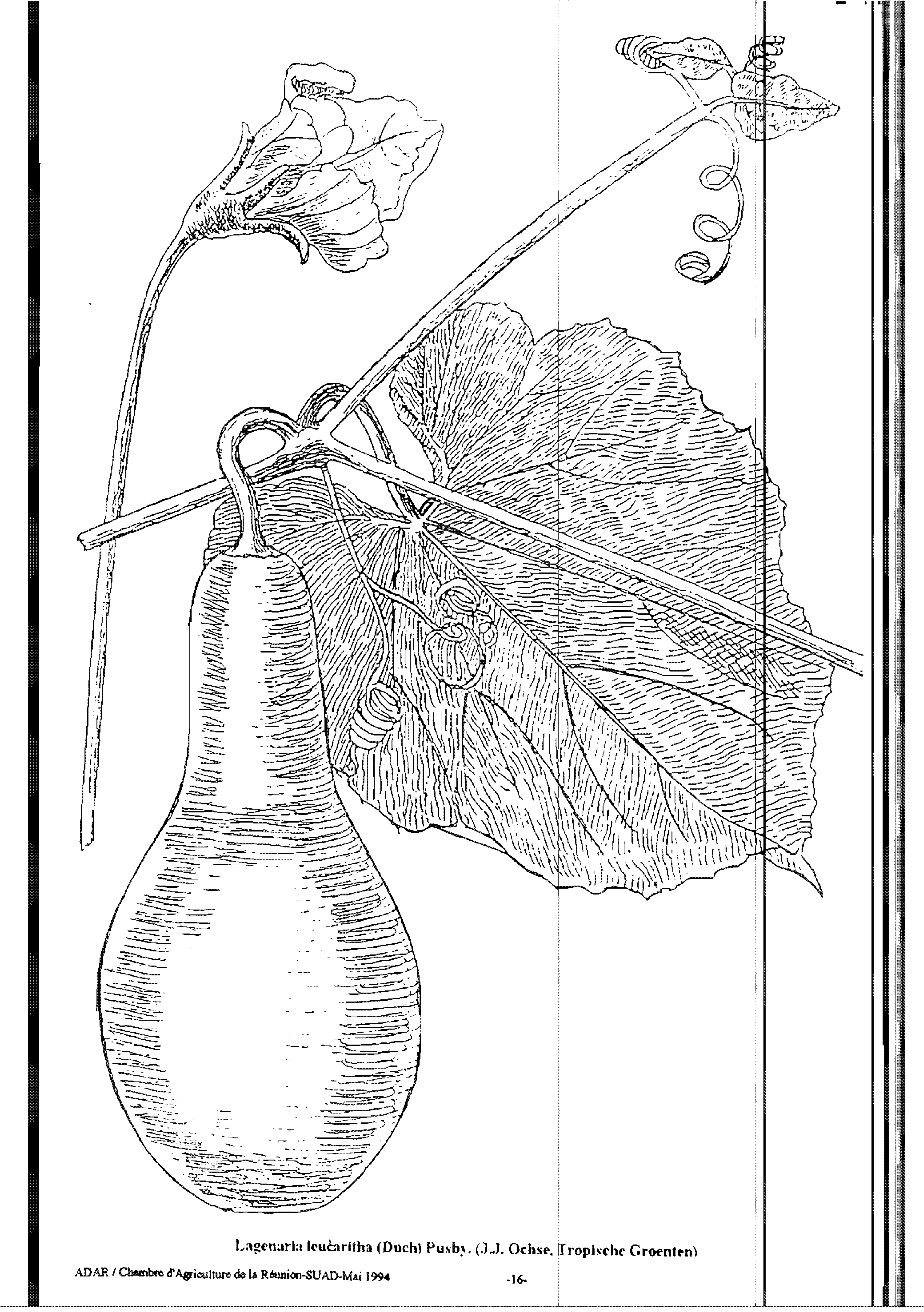
Ingrédients :
- 2 barbadines, 1kg à 1,5 kg de porc , 1 gros oignon, 6 gousses d'ail, 1 verre d'eau (25 cl), poivre, sel, thym, huile, safran

Préparation
- Epluchez les barbadines, otez les graines. Coupez les fruits en fines lamelles. Hachez la viande de porc en cubes. Faire rissoler la viande et la roussir avec l'oignon, l'ail, le poivre, le sel, le thym, et le safran Laissez mijoter en recouvrant d'eau. Avant que l'eau ne s'évapore totalement, mettre les lamelles de barbadine dans la marmite, bien mélanger et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les morceaux de barbadine soient bien tendres. Servir avec du riz blanc.

BARBADINE MURE AU PUNCH LITCHI

Ingrédients :
- 1/2 barbadine par personne, punch au litchi

Préparation
-Couper la barbadine en deux dans le sens de la longueur. Retirer avec précaution les graines. A l'aide d'une cuillère à glace, faire des boules avec la pulpe (ne pas trouer l'écorce). Les remettre à l'intérieur de l'écorce et arroser avec 3 cuillères à soupe de punch. Mettre au frais .



Lagenaria leucaritha (Duch) Pusby. (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

CALEBASSE

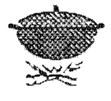
(Lagenaria leucaritha (Dush) Pusby Fam. des CUCURBITACEES

ORIGINE
Sa culture est très répandue dans tous les pays du monde.

DESCRIPTION
La calebasse est une grande plante herbacée pouvant atteindre 8 à 10 m de long.

ECOLOGIE
La calebasse est une plante dont la culture est d'une extrême facilité, on la sème en pleine terre, du mois de septembre au mois de mars à raison de 2-3 graines par poquet distant de 3 m sur 1,5 m. Les fruits seront récoltés 4 à 5 mois plus tard. C'est une plante qui demande un palissage.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Seul le jeune fruit est consommé cuit dans des préparations culinaires.



CARRI DE CALEBASSE AU LARD FUME

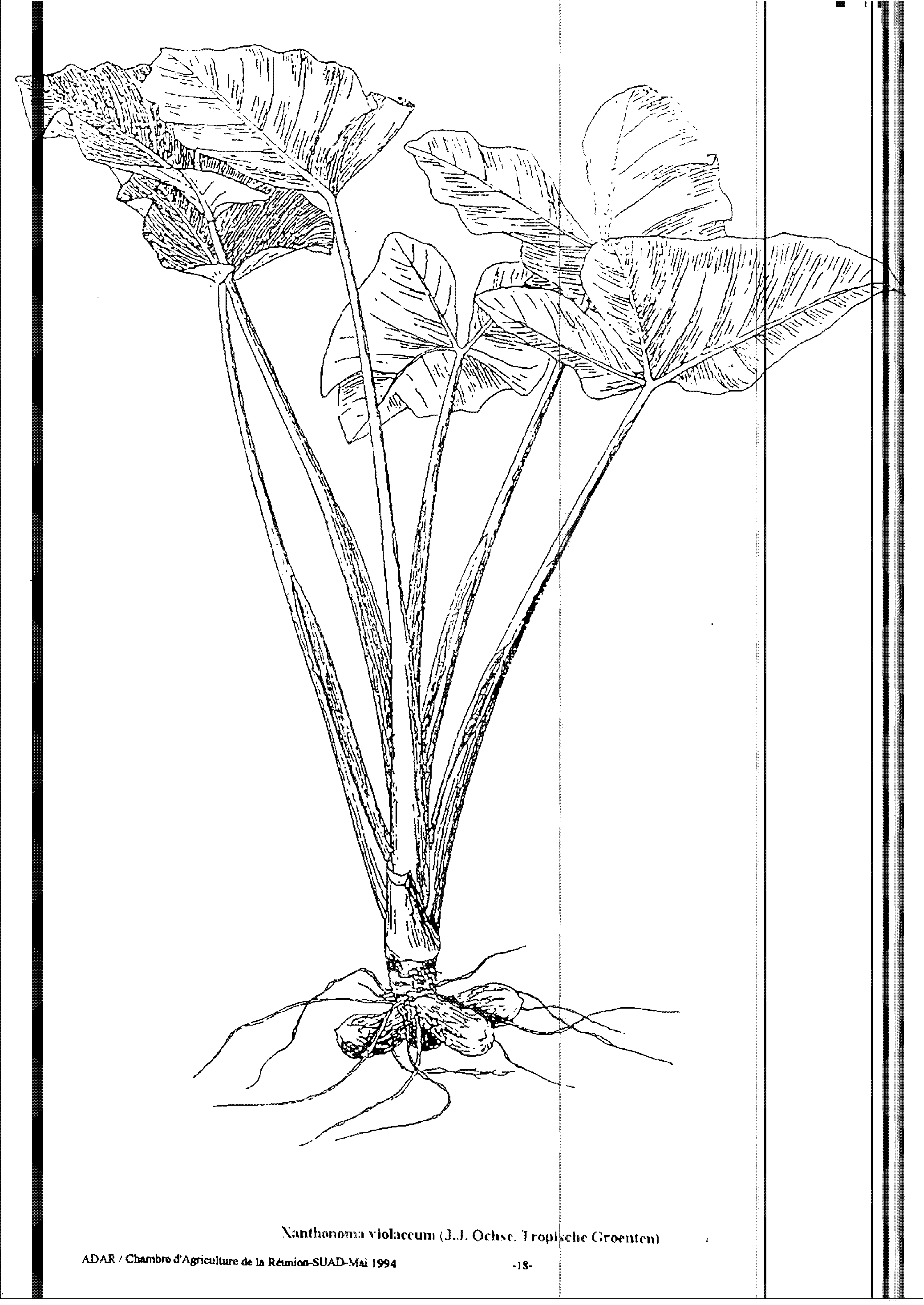
Ingrédients :
- 1 grosse calebasse jeune, 500 à 800 g de lard fumé, 1 gros oignon, 6 gousses d'ail, poivre, sel, thym, huile,safran

Préparation
- Epluchez la calebasse, otez les graines, et la couper en dés. Couper le lard fumé en cubes. Faire rissoler le lard et le roussir avec l'oignon, l'ail, le poivre, le sel, le thym et le safran Laissez mijoter avec un peu d'eau pour faire cuire le lard. Avant que l'eau ne s'évapore totalement, mettre les morceaux de calebasse dans la marmite, bien mélanger et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les morceaux de calebasse soient réduits en purée. Servir avec du riz blanc.

SOUPE DE CALEBASSE

Ingrédients :
- 1 grosse calebasse jeune, 3 poireaux, 2 gros oignons, 50 g de beurre, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, croûtons de pain.

Préparation
- Epluchez la calebasse, otez les graines, et la couper en dés. Couper les poireaux et les oignons en rondelles. Faire fondre le beurre dans une cocotte. Y mettre les poireaux et les oignons pendant 5 minutes. Ajoutez la calebasse en dés, salez et poivrez , recouvrez d'eau et laissez cuire 30 minutes. Mixez longuement le mélange pour obtenir une purée. Versez la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servir chaud avec les croûtons de pain grillés.



Xanthosoma violaceum (J.J. Ochse. Tropische Groenten)

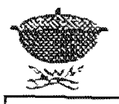
CHOU CARAÏBE

(Xanthonoma sagittaefolium) (Schott) Fam. ARACEES)

ORIGINE
Le chou caraïbe est originaire de l'Amérique tropicale .

DESCRIPTION
Plante herbacée, ce sont surtout les bourgeons latéraux qui grossissent et donnent des petits tubercules comestibles (cormes ou turions).

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les tubercules se mangent cuits comme la pomme de terre. Les feuilles ont le même usage que nos choux.



CHIPS AU CHOU CARAIBE OU TARO

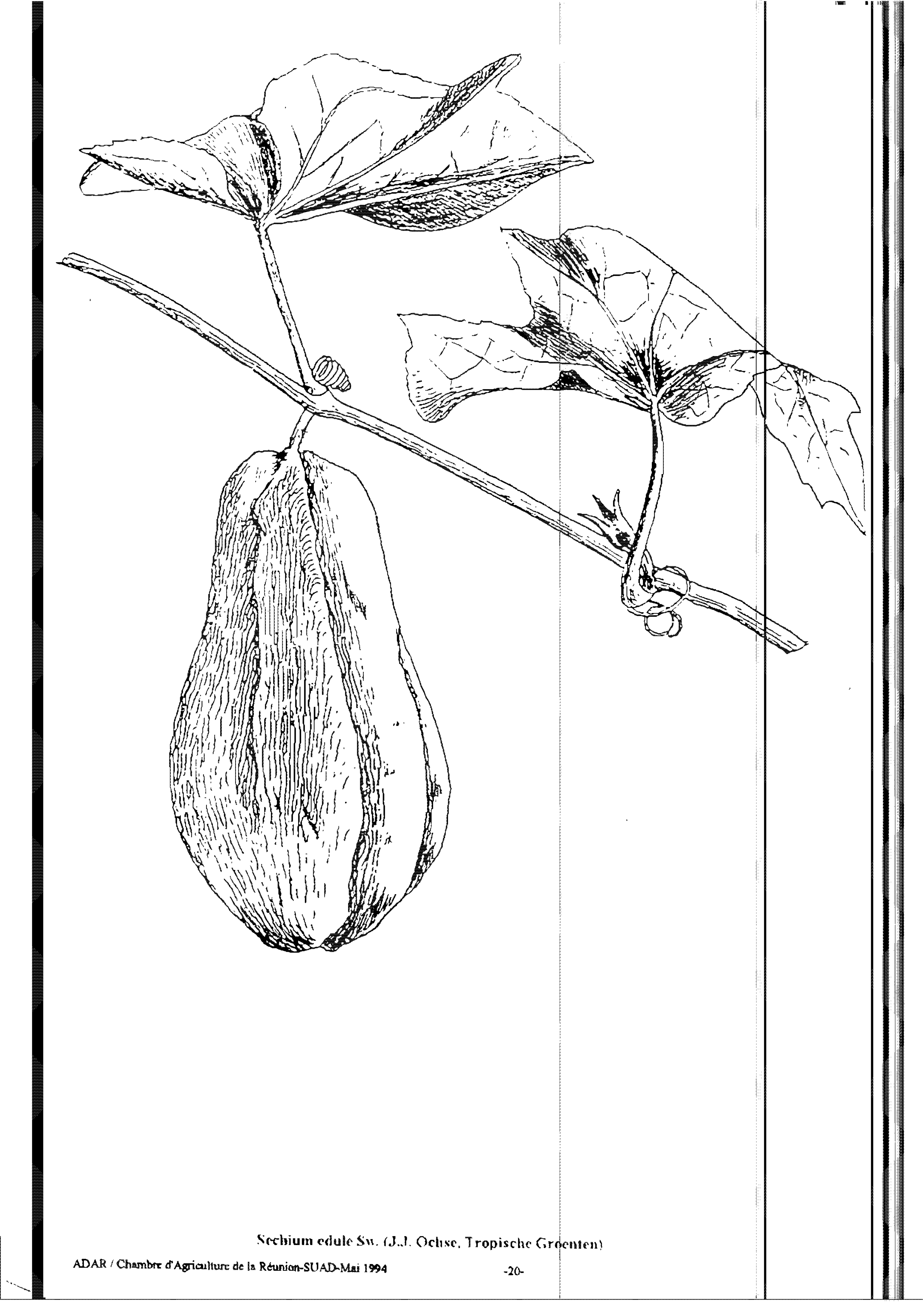
Ingrédients :
- 2 choux caraibe, poivre, sel.

Préparation
- Epluchez les choux, bien les laver. Coupez les en bâtons de 5 à 6 cm de long comme pour des frites de pommes de terre taillées au coupe-légumes. Faire frire dans un bain d'huile très chaud. Dès que les chips prennent couleur, les dresser sur un plat. Assaissonnez avec sel et poivre selon goût. Ces chips peuvent être servis avec un apéritif ou accompagnés d'une viande.

ENTREMETS AU CHOU CARAIBE

Ingrédients :
- 1 chou caraibe, 200 g de beurre frais, 1 tasse de sucre en poudre, 1 cuillerée à café de noix de muscade, 2 cuillerées de levure, 1 oeuf, 2 tasses de lait, 1/2 citron, poivre, sel.

Préparation
- Epluchez les choux, bien les laver. Faire cuire à l'eau les choux et bien les réduire en purée. Ajoutez le beurre fondu, le sucre , l'oeuf, le lait et la levure. Bien malaxer le tout et incorporez une cuillère soupe du jus de citron. Versez la préparation dans un moule beurré. Faire cuire au four pendant 1 heure. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.



Sechium edule Sw. (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

CHOUCHOU

(*Sechium edule (Jacq.) Sw., Fam. CUCURBITACEES*)

Synonymes : Cristophine ou Chouchoute aux Antilles, Chayote en Europe de l'Ouest.

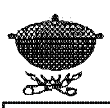
ORIGINE
Le chouchou nous vient du Mexique. Il a été introduit à la Réunion à partir de Rio Janeiro, en 1834.

DESCRIPTION
C'est une plante vivace*. Le fruit renferme une amande blanche. La plante développe des tubercules appelés chinchayotes ou patates chouchou. Une plante peut en produire 6 à 10.

ECOLOGIE
Le chouchou se cultive tout au long de l'année dans les régions humides et fraîches (entre 18 et 22°C), généralement entre 500 et 1 200 m d'altitude.
La culture de cette vivace est conduite à même le sol pour la production de brèdes* et de chinchayotes, sur un tuteurage pour l'obtention de fruits.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les extrémités des lianes fournissent les brèdes chouchou que l'on consomme en fricassée.
Le chouchou se mange en salade, échaudé ou cuit, en daube et en gratin, confit au sucre, en marmelade et en gâteau. L'amande se consomme également bouilli.
Le chinchayote ou patate chouchou, se prépare comme la pomme de terre.

UTILISATIONS MEDICINALES
Le fruit favoriserait la sécrétion lactée (galactogène) et guérirait la coqueluche.
La pulpe de chouchou utilisée en masque effacerait les taches sur le visage.



GRATIN DE CHOUCHOU

Ingrédients
- 6 chouchoux, 3/4 de litre de lait, 4 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe de beurre, 1 oeuf, 50 g de fromage râpé, sel, 100 g de poitrine fumée, muscade.

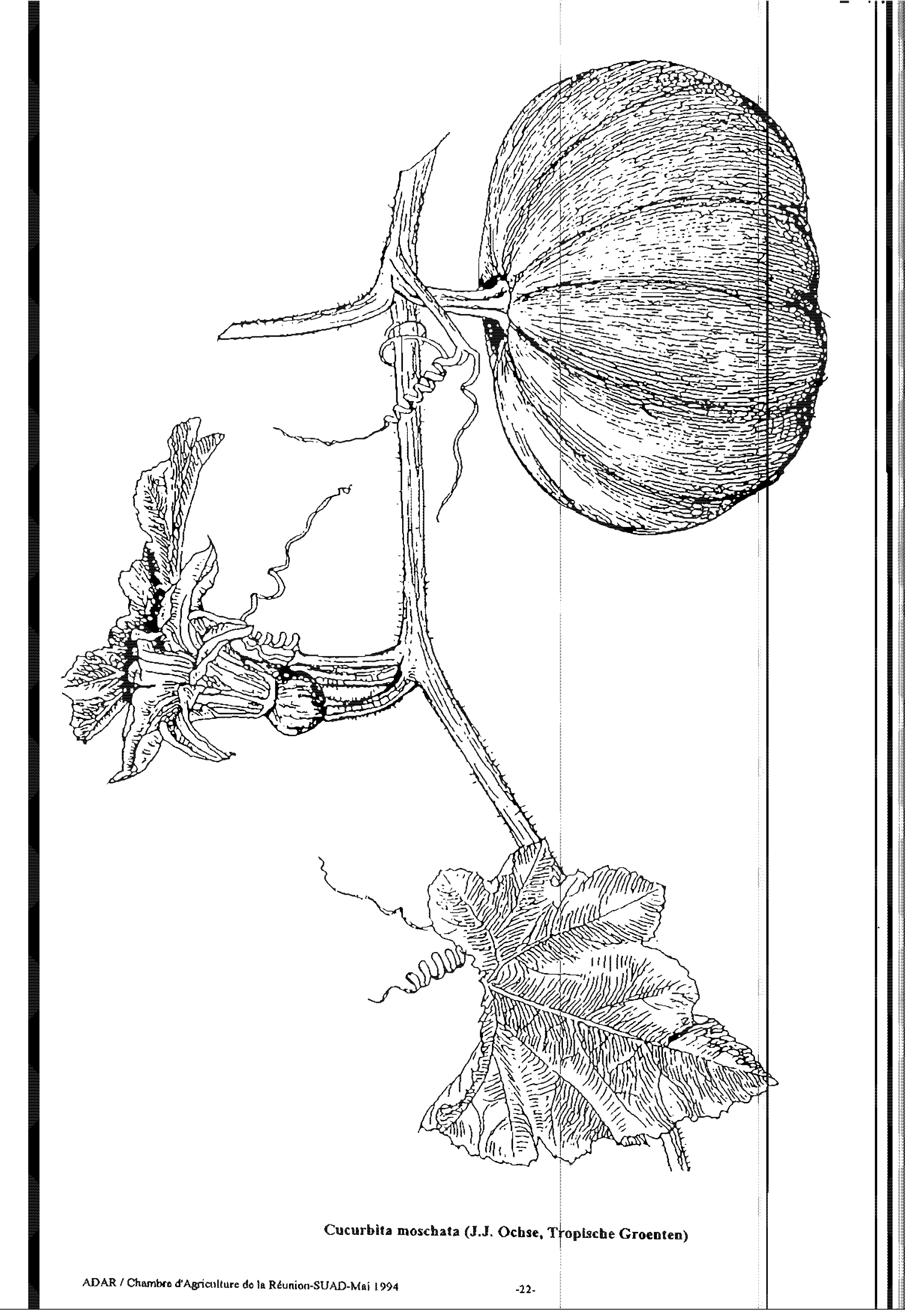
Préparation
- Coupez les chouchoux en deux. Faites-les cuire dans de l'eau salée. Epluchez-les. Beurrez votre plat soigneusement. Coupez les chouchoux dans le sens de la largeur. Disposez-les dans votre plat. Coupez la poitrine fumée en petits dés. Faites-les blanchir et parsemez-les sur les chouchoux. Préparez une sauce béchamel. Salez et ajoutez une pointe de muscade et un jaune d'oeuf. Mixer le tout. Napper la surface des chouchoux avec la béchamel. Saupoudrez de fromage râpé. Placez quelques noisettes de beurre à la surface et passez au four.

MARBRE DE CHOUCHOU AU CHOCOLAT

Ingrédients :
- 1 gros chouchou, 500 g de farine, 150 g de sucre, 5 oeufs, 125 g de chocolat, 100 g de beurre, 20 g de levure, 5 cl de vieux rhum, extrait de vanille.

Préparation
-Epluchez le chouchou et faites le cuire dans de l'eau légèrement salée. Placez 3 jaunes d'oeuf et 2 oeufs entiers dans un bol. Incorporez le sucre, le beurre et la farine tamisée. Mélangez bien le tout. Incorporez maintenant la levure, l'extrait de vanille et le vieux rhum. Mélangez. Une fois cuit et refroidi, égouttez le chouchou. Passer au mixer et incorporez à la pâte précédente. Faites fondre le chocolat au bain marie. Séparez la pâte en deux parties égales. Versez le chocolat dans l'un des bols et mélangez. Montez les blancs en neige. Divisez les en deux parties. Videz successivement les deux pâtes dans un moule beurré en intercalant les couleurs. Faites cuire pendant 45 minutes.

Délices de la Cuisine Créole



Cucurbita moschata (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

CITROUILLE

(Fam. CUCURBITACEES)

Synonymes : *La "Citrouille du Cap" (*C. maxima*) Potiron en France,

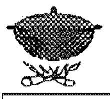
ORIGINE
Les citrouilles proviennent du continent américain. Les "Citrouilles pays" viennent d'Amérique Centrale, tandis que la "Citrouille du Cap" est originaire d'Amérique du Sud.

DESCRIPTION
-La citrouille pays donne : un fruit lisse vert foncé uni ou marbré de jaune, rond ou piriforme*; de grande taille porté par un pédoncule relevé de 5 côtes. Sa chair est orangée.
-La citrouille du Cap fournit : une grosse baie (de 5 à 15 kg)

ECOLOGIE
La citrouille pays exige de la chaleur et de l'humidité. Sa plantation se réalise dans les Hauts, des mois d'octobre à décembre et dans les bas en saison fraîche, d'avril à juillet. La citrouille du Cap est une plante annuelle adaptée aux températures fraîches.
La récolte des fruits s'effectue 3 à 4 mois après la plantation. Le rendement varie de 30 à 40 t/ha.
Le feuillage à récolter (brède) se limite à la partie terminale des tiges

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les jeunes pousses de tiges, après être débarrassées de leurs filandres, se consomment cuites en tant que brèdes. Les fleurs se cuisinent frites en beignets. Les fruits sont consommés cuits en daube, en gratin, en "carri" ou servis en purée. La citrouille du Cap est plutôt préférée en confiture. Les graines de ces citrouilles sont mangées grillées à la manière des cacahuètes en Russie.

UTILISATIONS MEDICINALES
Les feuilles et les fleurs sont utilisées en infusion pour combattre l'inflammation des intestins, du foie et la jaunisse.Les cataplasmes de pulpe crue soulagent les inflammations superficielles et les rhumatismes.Le fruit consommé bouilli facilite la digestion et son eau de cuisson est rafraîchissante.Les graines sont ténifuges (provoquent l'expulsion des ténias).



CITROUILLE AUX LENTILLES DE CILAOS

Ingrédients
- 300 g de lentilles, 500 g de citrouille, 2 oignons, 5 oignons verts, thym, persil, 3 gousses d'ail, 1 cuillerée à café de graines d'anis, 10 cl d'huile, clous de girofle, piment, sel, poivre.

Préparation
- Epluchez et coupez en petits morceaux la citrouille. Préparez 1 oignon piqué de girofle. Hachez finement les oignons verts, ail, persil et oignon. Versez l'huile dans une cocotte et faites revenir les épices hachées. Une fois les épices bien revenues, incorporez les grains d'anis. Laissez tomber les morceaux de citrouilles pendant quelques instants. Ajoutez les lentilles préalablement triées et lavées, ainsi qu'une pointe de piment. Incorporez l'oignon piqué de clous de girofle et le thym. Mouillez à hauteur, salez, poivrez et laissez mijoter à petit feu 45 mn environ.

Délices de la Cuisine Créole

GATEAU DE CITROUILLE

Ingrédients
- 500 g de citrouille du Cap, 150 g de beurre, 50 g de farine, 150 g de sucre, 1 cuillerée à soupe de rhum, 3 oeufs, 1 gousse de vanille, 1 cuillerée à soupe de coco rapé, 1/4 de sachet de levure.

Préparation
- Faites bien bouillir la citrouille puis l'égoutter. Mixez et ajoutez le beurre ramolli, la farine, le sucre, les oeufs battus. Mélangez bien le tout pour en faire une purée. Rajoutez le rhum, la gousse de vanille fendue et coupée, puis la levure. Mélangez tous les ingrédients. Beurrez le moule, le farinez très légèrement. Versez la préparation, cuisson 20 mn à feu moyen.

F. TECHER



Canna edulis

CONFLOR

(Canna indica (L) FAM.CANNACEES)

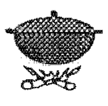
Synonymes : Balisier, canna sauvage, safran marron, safran fleur,

ORIGINE
Le Canna indica (L) serait originaire des régions tropicales et subtropicales de l'Amérique du Sud.

DESCRIPTION
Herbe pérenne rhizomateuse atteignant 1 à 1,80 m de hauteur.
Son inflorescence se présente sous forme de grappes, d'abord simples, puis ramifiées. Les fleurs par paire ou solitaires de couleur rouge foncé à jaune. Les graines sont nombreuses, de couleur noire et de forme sphérique de 5 mm de diamètre ~.

ECOLOGIE
C'est une plante de culture facile, demandant une terre assez meuble. la multiplication se fait par éclat de touffe ou par prélèvement de partie de rhizome. Le Conflore demande 3 à 8 mois de culture avant la récolte et selon M. Freemann (*Bulletin of the département of Agriculture Trinidad)* la récolte à la Trinité peut être évaluée à 30 T ha de rhizome

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
D'après D. Bois dans son ouvrage *"les plantes alimentaires"* le balisier comestible serait cultivé pour l'alimentation humaine, de son rhizome on extrait une fécule.



BEIGNETS DE CONFLORS

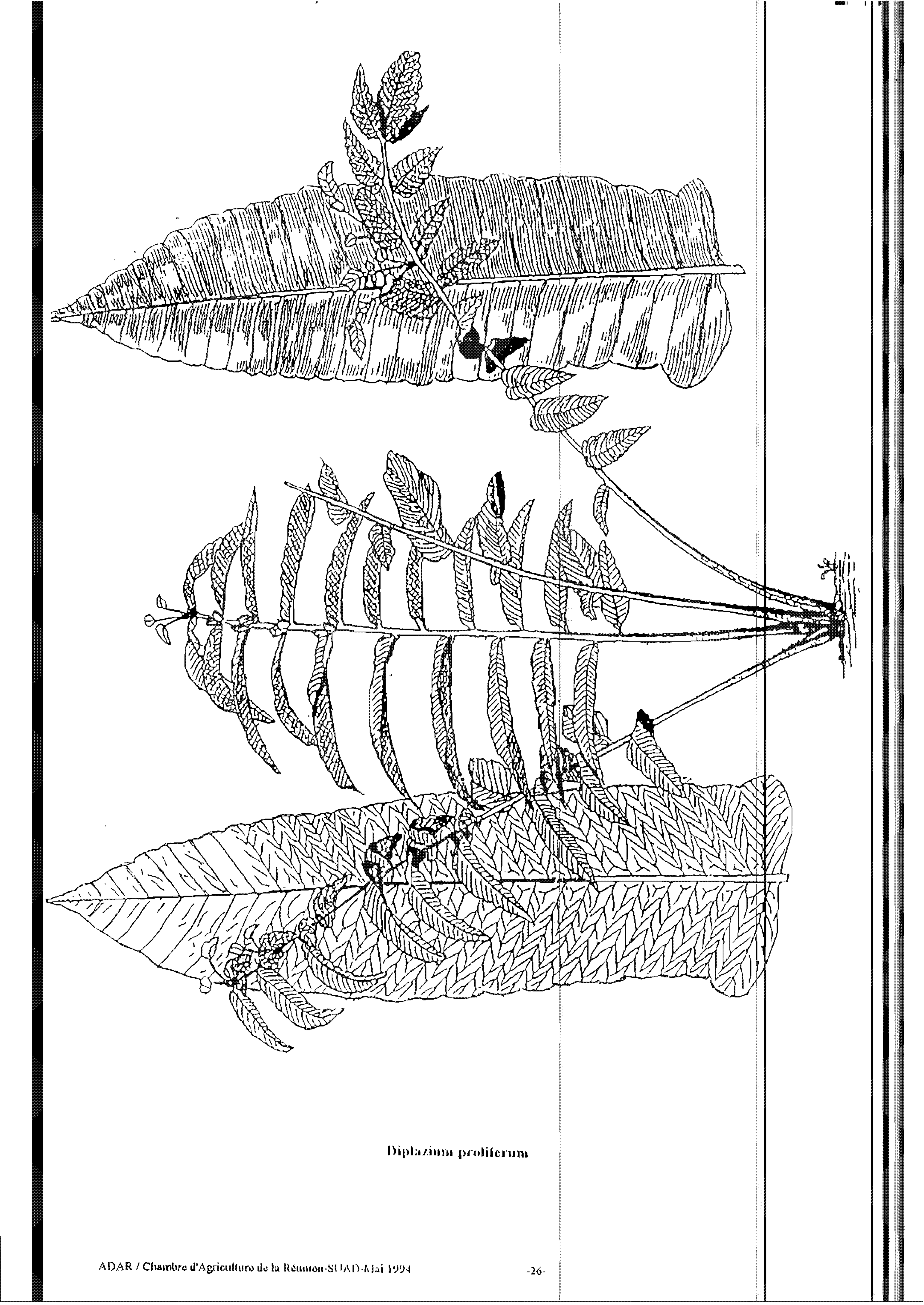
Ingrédients :
1 kg de conflors, 400 g de morue, 1 oignon, 2 gousses d'ail, thym, sel, bain de friture.

Préparation
Lavez et épluchez les conflors. Coupez-les en carrés et faites les cuire dans de l'eau avec du thym. Faites bouillir la morue dans plusieurs eaux. Emiettez-la finement. Egouttez les conflors et les passer au moulin à légumes. Incorporez à la purée de conflors la morue émiettée, l'oignon et l'ail hachés. Mélangez le tout. Confectionnez des boulettes de la grosseur d'un oeuf. Faire frire les beignets puis égouttez les sur une feuille de banane. Ces beignets peuvent être servis avec un apéritif ou une viande.

GATEAU DE CONFLORS

Ingrédients :
1 kg de conflors, 3 oeufs, 200 g de beurre, 150 g de sucre, vanille, 4 cuillères à soupe de punch coco

Préparation
Lavez et épluchez les conflors. Coupez-les en carrés et faites les cuire. A la fin de la cuisson, passez les au moulin à légumes. Ajoutez les 3 oeufs à la purée de conflors, le sucre et le beurre préalablement fondu. Remuez le tout et incorporez la gousse de vanille fendue en deux et le punch Beurrez votre moule et versez-y votre préparation et laissez cuire à four moyen pendant 30 à 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau.



Diplazium proliferum

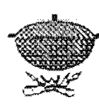
FANZAN

(Diplazium proliferum (Lam) Thouars - FAM POLYPODIACEAE)

DESCRIPTION
Fougère terrestre, robuste pouvant atteindre 2 m de haut, au rhizome dressé ou se rapprochant de la verticale à la surface du sol avec prolifération de bourgeons dans son axe.

ECOLOGIE
La fougère se propage naturellement dans les forêts humides du Sud Est de l'île, à des altitudes pouvant aller jusqu'à 1200 m d'altitude. Elle a peu d'exigence au niveau culture.
Sa multiplication se fait par prélèvement des bourgeons axillaires, qui sont en fait des jeunes plantules déjà vivantes sur les feuilles du pied-mère. Ce sont ces plantules qui sont replantées pour la propagation de l' espèce.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Ce sont les très jeunes feuilles tendres pas encore entièrement déployées qui sont consommées, soit à la vapeur, soit en bouillon (brèdes) avec du riz. Mais ce ne sont pas seulement les jeunes feuilles qui peuvent être mangées mais aussi les bourgeons, axillaires de 1-2 cm de longueur soit crus ou cuits.



BREDES FANZAN

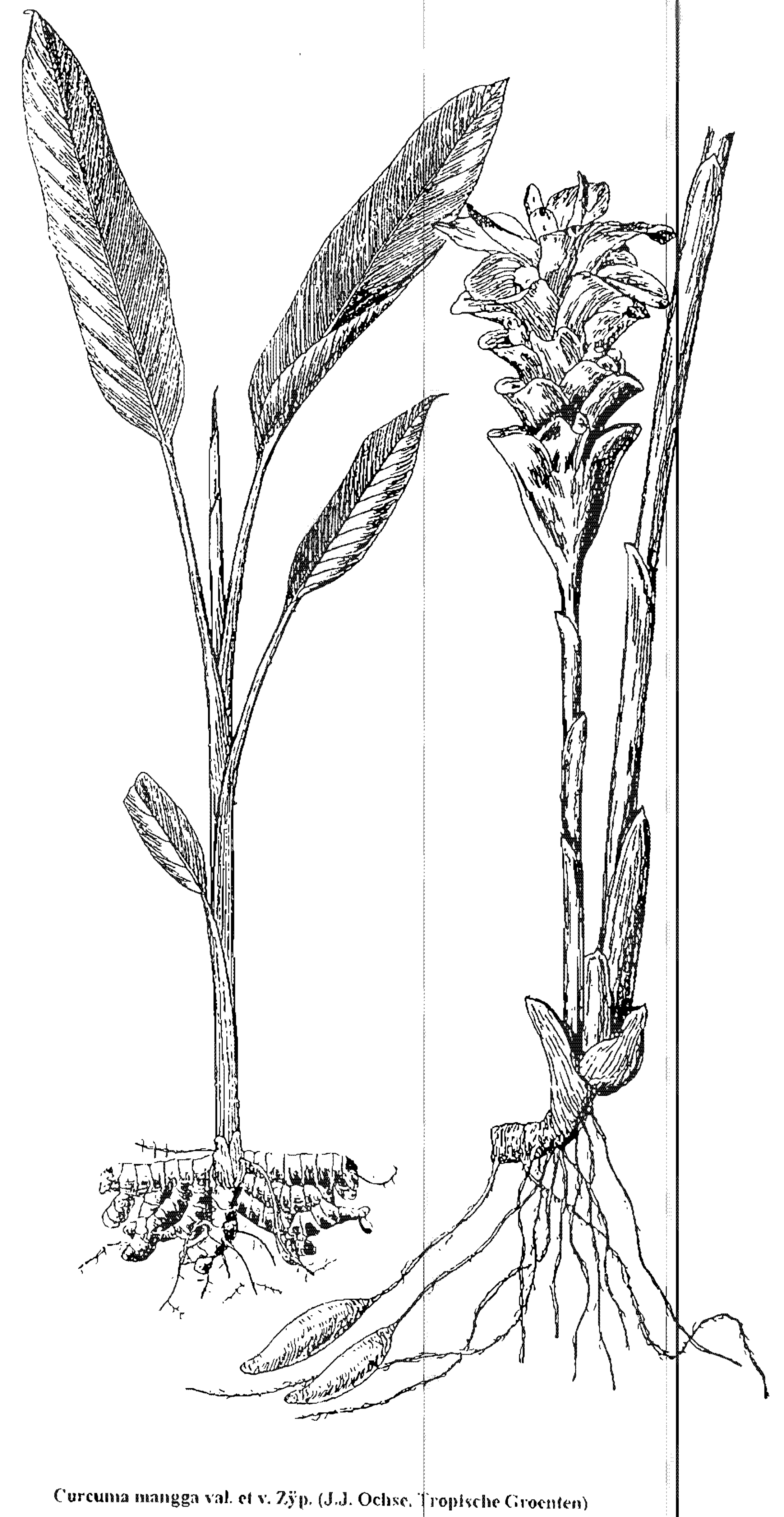
Ingrédients :
- 2 paquets de brèdes fanzan, piment, gingembre, 5 cl d'huile, 6 gousses d'ail, sel.

Préparation et Cuisson :
- Nettoyez les brèdes en retirant soigneusement les filaments de la tige et en ne gardant que les parties bien tendres. Bien laver. Réservez dans une passoire. Dans une casserole contenant de l'huile, faites revenir le gingembre, l'ail et le piment préalablement écrasés ensemble. Mélangez bien et laissez revenir 1 mn. Ajoutez vos brèdes par petites poignées. Mélangez de nouveau en remuant sans cesse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Les brèdes doivent être légèrement croquantes. Servez chaud.

PORC AUX BREDES FANZAN

Ingrédients :
- 2 bottes de brèdes fanzan, 4 côtes de porc dans l'échine, sel, poivre, ail, thym,siave.

Préparation
- Nettoyez les brèdes, les laver et les égoutter. Faites macérer pendant 1 H ou 2 la viande avec l'ail écrasé, le siave, le poivre, le thym et l'oignon émincé. Dans de l'huile bien chaude faire revenir les côtes de porc et les faire cuire. A La fin de la cuisson, retirez la viande sans la sauce et réservez. Incorporez les brèdes égouttées dans cette sauce et les faire cuire rapidement (il faut qu'elles soient légèrement croquantes) Dressez les côtes de porc sur un plat et les entourer des brèdes cuites avec la sauce. Servir avec du riz blanc.



Curcuma mangga val. et v. Zÿp. (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

GINGEMBRE MANGUE

(Curcuma mangga Val., Fam. ZINGIBERACEES)

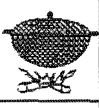
ORIGINE
Le gingembre mangue semble être originaire du Sud-Est Asiatique.

DESCRIPTION
Le gingembre mangue est une herbe vivace rhizomateuse ayant de nombreuses racines, charnues, tubérisant en forme de fuseau, à pointe blanc jaunâtre en surface, blanchâtre à l'intérieur.

ECOLOGIE
Le gingembre mangue est une plante à tige annuelle que l'on cultive à basse et moyenne altitude (jusqu'à 500 m environ), dans les endroits qui bénéficient d'une température mensuelle élevée (plus de 22°C) et d'une pluviométrie mensuelle importante (plus de 125 mm) durant la période végétative.
La récolte, de mai à octobre, est précédée du jaunissement total des feuilles (au mois de mai). Pour 1.7 t/ha de rhizome planté, on récolte 5 t/ha de gingembre mangue. Les rhizomes sont lavés puis séchés pendant environ 5 jours.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Le gingembre mangue est utilisé cru ou cuit en tant qu'épice dans les "rougails", dans les carris de poissons, les chop-suey de boeuf et dans les plats à base de crustacés. Les jeunes bouts blancs des rhizomes sont transformés en pâte confite dans du sucre.

UTILISATIONS MEDICINALES
Il est utilisé comme tonique et il ouvre l'appétit.



DARNES DE POISSON AU GINGEMBRE

Ingrédients :
- 1 poisson de 1,5 kg , gingembre, 3 tomates, 3 oignons, 6 gros piments, 500 g de farine, 8 cl d'huile, 3 gousses d'ail, sel.

Préparation
-Nettoyez et coupez votre poisson en darnes. Epluchez puis émincez finement vos oignons, concassez vos tomates, ciselez les gros piments, épluchez et émincez le gingembre. Dans une poêle contenant de l'huile, faites frire vos darnes de poisson. Salez et poivrez. Dans votre poêle contenant l'huile de cuisson, faites revenir vos oignons. Incorporez ensuite les gros piments et le gingembre finement émincés. Laissez revenir encore quelques minutes. Ajoutez vos tomates concassées et laissez mijoter quelques minutes. Salez, poivrez et nappez les darnes de poisson. Servez chaud.

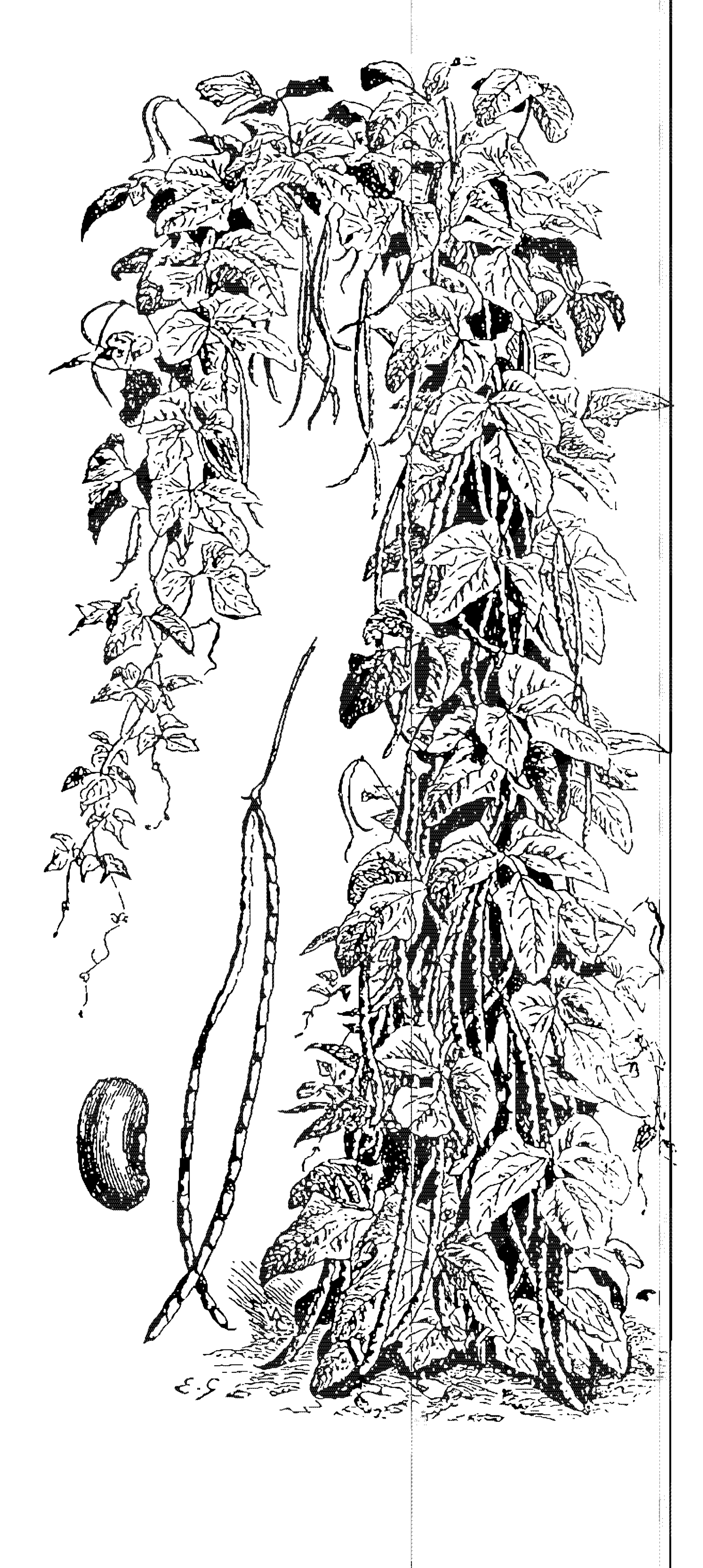
Délices de la Cuisine Créole

GRATINE DE LETCHI AU GINGEMBRE

Ingrédients :
- 38 letchis, 1 morceau de gingembre, 10 cl de sirop de canne, 4 oeufs, 100 g de sucre semoule, 20 cl de crème fraîche.

Préparation
-Lavez, épluchez votre morceau de gingembre, coupez-le en fines lamelles. Décortiquez 10 letchis et 10 cl de sirop neutre dans un récipient. Mixez longuement le tout. Versez le jus obtenu dans une casserole. Incorporez votre gingembre émincé et faites bouillir légèrement. Ajoutez ensuite le reste des letchis et laissez mijoter doucement. Séparez les jaunes et les blancs de vos oeufs. Dans un bain-marie préparé sur feu très doux, montez vos jaunes d'oeufs additionnés de 80 g de sucre semoule. Vous obtenez une crème blanchâtre. Montez vos 20 cl de crème fraîche en chantilly. Ajoutez les 20 g de sucre semoule. Incorporez ensuite délicatement à votre premier appareil. Garnissez votre plat à gratin avec l'appareil obtenu. Egouttez vos letchis et disposez-les côte à côte dans votre plat. Passez à four moyen pendant environ 8 mn.

Délices de la Cuisine Créole



Vigna sesquipedalis (D. Bois)

HARICOT KILOMETRE

(Vigna unguiculata ssp. sesquipedalis (L.) Verdc, Fam. FABACEES)

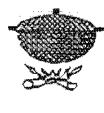
Synonymes : dolique asperge dans le Midi de la France, pois kilomètre ou pois ruban en Guyane

ORIGINE
Ce haricot a pour origine la partie ouest du continent Indien.

DESCRIPTION
Le haricot kilomètre est une herbacée annuelle à tige le plus souvent volubile, pouvant grimper jusqu'à 3 m de hauteur. Les fruits sont de longues gousses (30 à 80 cm) pendantes, cylindriques, grêles, comprimées entre les graines et terminées par une pointe crochue. Elles sont dépourvues de fil. Les graines au nombre de 15 à 20 par gousse, sont légèrement réniformes, allongées et aplaties sur le dos.

ECOLOGIE
La culture de ce haricot est peu développée à la Réunion, on le trouve le plus souvent dans les jardins ou le long des clôtures, en dessous de 500 m d'altitude. La plante a besoin de lumière et d'une température supérieure à 20°C.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Le haricot kilomètre se mange essentiellement en filet comme les haricots verts ou les pois mange-tout. Les feuilles sont également comestibles, on les prépare comme des épinards.



QUICHE AUX HARICOTS KILOMETRES

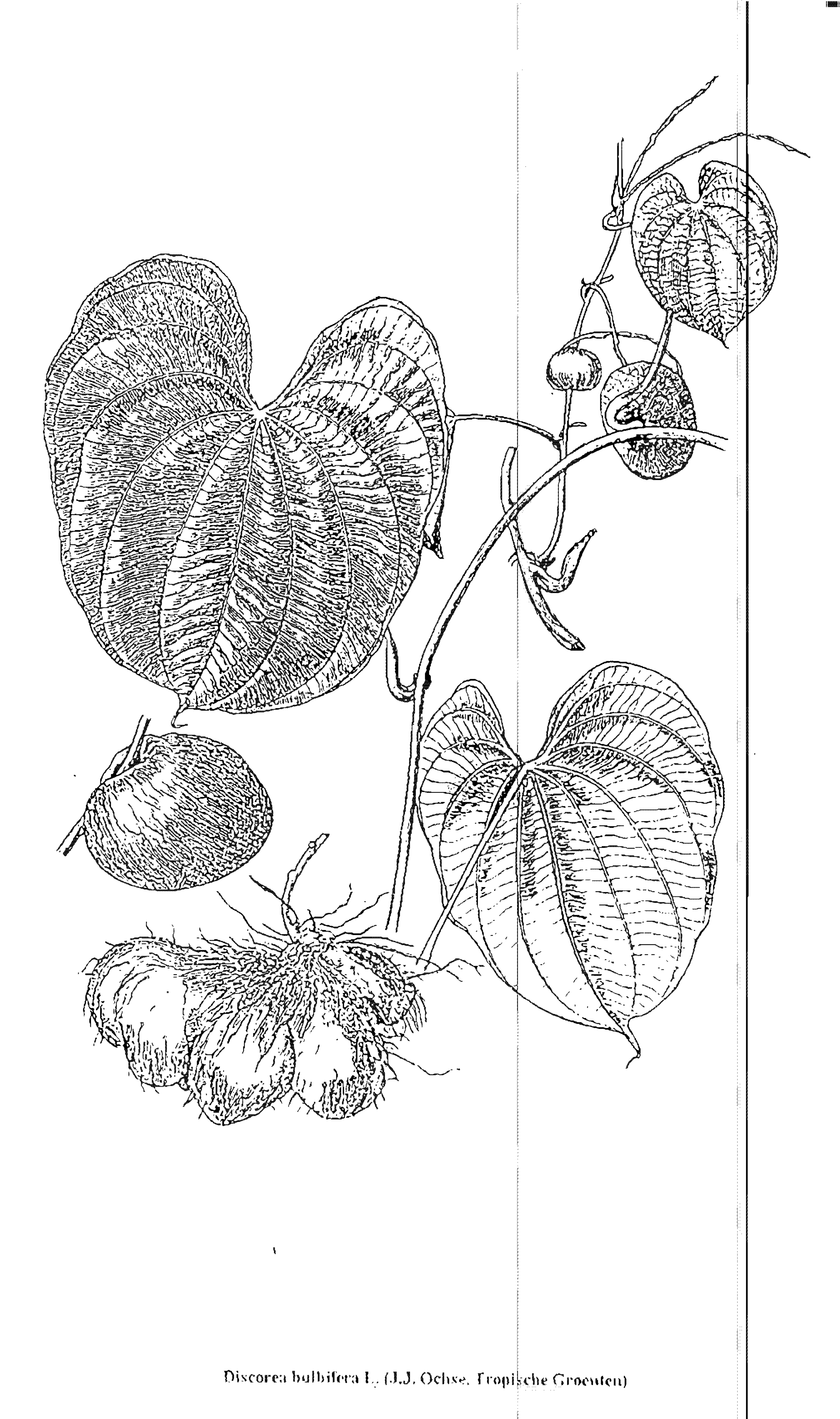
Ingrédients :
- 250 g de pâte brisée salée, 100 g de haricots kilomètres, 25 cl de crème fraîche, 5 oeufs, 50 g de fromage râpé, sel, poivre.

Préparation
-Lavez les haricots et les couper en fines lanières . Dans une casserole d'eau bouillante, versez les haricots émincés. Laissez les cuire 5 minutes. Egouttez et laissez refroidir. Cassez les oeufs dans un bol. Versez la crème fraîche et poivrez. Salez légèrement et remuez le tout énergiquement. Etalez la pâte brisée dans votre moule. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette. Une fois les haricots bien égouttés et refroidis versez-les dans le moule. Versez ensuite délicatement l'a préparation sur les haricots. Parsemez de fromage râpé . Laissez cuire 25 à 30 minutes et servez chaud.

SALADE DE HARICOTS KILOMETRE

Ingrédients :
- 200 g de haricots kilomètre, 1 boîte de miettes de thon à l'huile, 1 oignon, sel, poivre , le jus d'un citron lime.

Préparation
-Lavez les haricots et les couper en fines lanières . Dans une casserole d'eau bouillante, versez les haricots émincés. Laissez les cuire 5 minutes. Egouttez et laissez refroidir. Dans un bol faire une vinaigrette et versez les haricots égouttés et les miettes de thon. Dresser sur un grand plat en décorant avec l'oignon émincé en rondelles.



Discorea bulbifera L. (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

HOFFE (blanche)

(Discorea bulbifera L. famille DIOSCOPEACEES)

Synonymes : Pousses en l'air ou Pommes en l'air à la Réunion

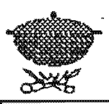
ORIGINE
L'espèce est originaire de l'Inde Océanique. Elle est largement cultivée dans toutes les régions tropicales.

DESCRIPTION
C'est une plante très polymorphe*. La tige est grosse plus ou moins cylindrique. Les bulbilles sont nombreuses, ovoïdes ou sphériques, de dimensions variables parfois très grosses, pouvant atteindre jusqu'à près de 10 cm de diamètre, chaque plante ne donnant qu'un tubercule de forme et de dimension variable.

ECOLOGIE
L'hoffe ayant un très grand développement foliaire, il faut réserver à ces plants un espace important. De préférence l'hoffe sera planté dans un sol peu asphyxiant, bien drainé. Les tubercules seront plantés à une distance de 5 m sur 5 ; il est préférable de les tuteurer ou de les planter près d'un arbre.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les tubercules aériens ou bulbilles sont arrondis et semblables à des pommes de terre, ils ne doivent être consommés que lorsqu'ils se détachent de la tige au moindre choc.

UTILISATIONS MEDICINALES
La décoction foliaire est considérée comme diurétique. Les feuilles sont utilisées contre le mal des yeux.
A Madagascar la bulbille dessechée puis râpée est utilisée contre les plaies, blessures, enflures et furoncles.
En Inde, les bulbilles servent à traiter les ulcères, les hémorroïdes et mélangées à du sucre, du lait et du cumin : la syphilis et la dysenterie.



CARRI DE POULET AUX HOFFES

Ingrédients :
- 1 kg de Hoffes blanches, 1 poulet, sel, safran, 2 tomates, oignons, ail , thym, persil

Préparation et Cuisson :
- Faire un carri avec le poulet. Vingt minutes environ avant de faire réduire le carri, rajouter les hoffes découpés en morceaux assez gros. Faites réduire jusqu'à ce que les morceaux de hoffes soient fondants. Présenter votre carri de poulet dans un grand plat décoré avec les hoffes et du persil frais

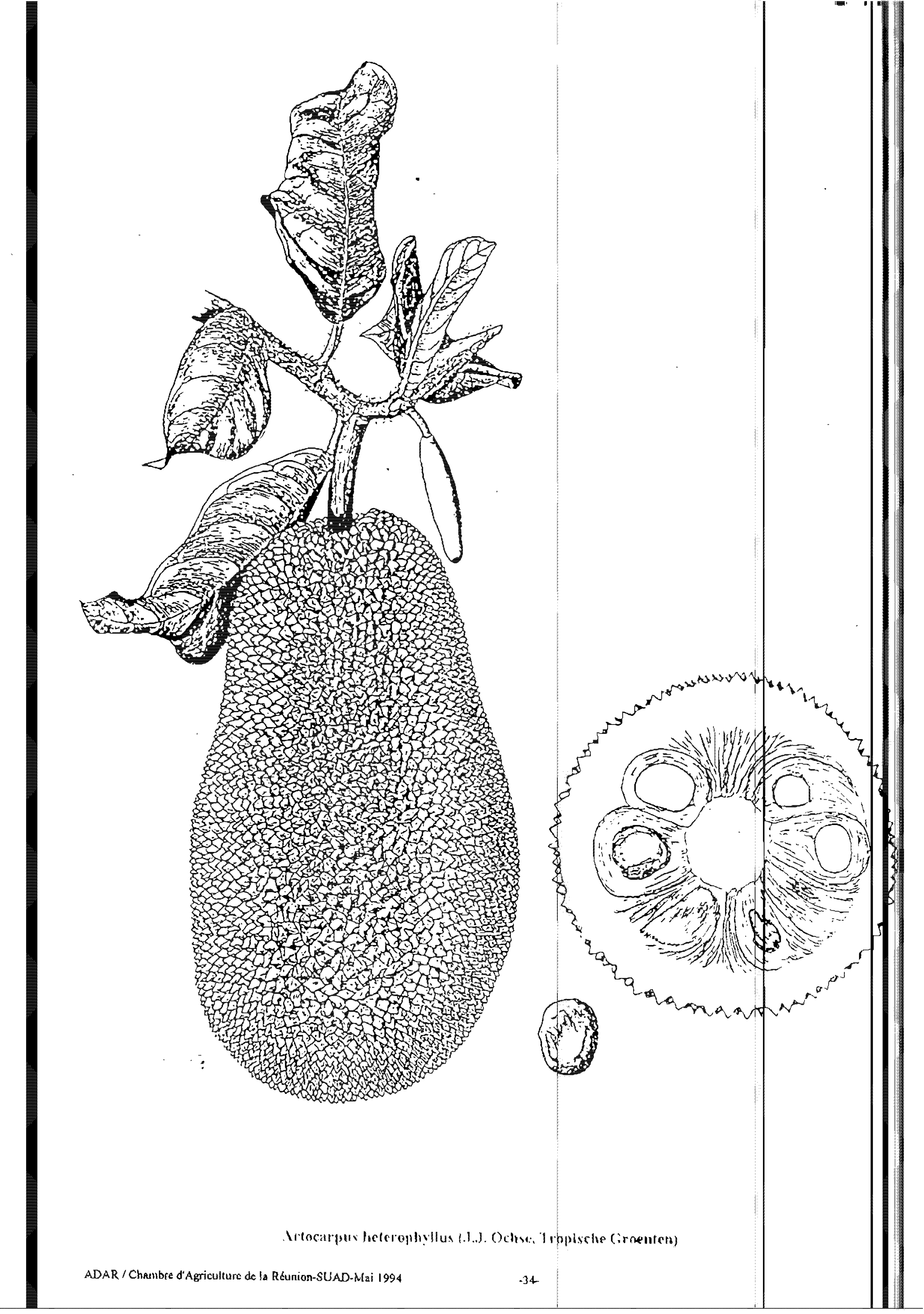
MOUSSE DE HOFFES A LA CREME DE SAPOTE

Ingrédients :
- 2 kg de hoffes blanches, 400 g de sucre, 500 g de crème fraîche, 10 g de gélatine.

Décor : Thym, citronnelle, vavangue confit.
la crème de sapote : 3 sapotes, sucre, crème fraîche, liqueur de vangassaye, thym, citronnelle.

Préparation et Cuisson :
- Faites cuire les hoffes, les réduire en purée. Rajoutez le sucre, la gélatine, remuez jusqu'à ce que la gélatine soit complètement fondue. Faites refroidir rapidement. Battre la crème en chantilly et la mélanger à la préparation refroidie. Laissez refroidir 2 h au congélateur. Décorer selon son goût.

Mme GUIMARD Marguerite Ferme Auberge



Artocarpus heterophyllus (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

JAQUE

(Artocarpus heterophyllus Lam., Fam. MORACEES)

ORIGINE
Le jaquier nous vient de l'Inde et des Moluques.

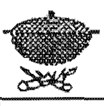
DESCRIPTION
Le jaquier est un arbre de 8 à 12 m de haut, à ramification étalée. La surface du jaque est recouverte d'aspérités pointues vert clair allant au brun jaunâtre au fur et à mesure que le fruit mûrit. Il renferme une pulpe blanche qui prendra au cours du mûrissement une teinte jaune orangée en dégageant une odeur forte et sucrée. Cette chair renferme de nombreuses graines blanches et réniformes de la grosseur d'une noix de muscade.

ECOLOGIE
Utilisé en reboisement on peut le rencontrer jusqu'à 1 000 m d'altitude dans les forêts tropicales humides. Il supporte mal les climats secs. Il devient productif à partir de sa cinquième année. Un arbre donne annuellement 30 à 50 fruits. Il existe deux variétés de jaques: le jaque dur à chair ferme, le jaque sosso à pulpe molle et filandreuse. Cette dernière variété ne convient pas pour être utilisée comme légume.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Le jeune jaque dur encore vert se consomme en tant que légume. Sa chair blanche, battue et cuite avec du lard fumé compose le plat réunionnais appelé "carri ti'jaque".
La pulpe mûre se consomme crue ou confite et se conserve en sirop.
Les graines du fruit mûr, bouillies ou grillées ont un goût rappelant la châtaigne. On les utilise pour la préparation de rougail.

UTILISATIONS MEDICINALES
Les racines du jaquier sont connues comme antiasthmatiques et les graines servent à combattre les diarrhées.

AUTRE UTILISATION
Cet arbre est utilisé par les ébénistes comme bois d'oeuvre.



TI-JAQUE AUX BICHIQUES

Ingrédients :
1 petit jaque, 500 g de bichiques, 8 à 10 gousses d'ail, 2 oignons, 1 morceau de gingembre, piments, une pincée de safran, sel, 4 tomates

Préparation et Cuisson : Laver les bichiques et les égoutter. Battre le petit jaque, laisser tremper quelques instants et égoutter. Faire rissoler les oignons, ajouter l'ail écrasé avec le piment, le gingembre et le sel. Ajouter ensuite les tomates hachées et le safran. Laisser bien cuire les épices. Rajouter alors le petit jaque battu et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le petit jacque soit bien cuit. Incorporer les bichiques et faire mijoter à nouveau jusqu'à ce que le carri colle au fond de la marmite.

Thierry DAMOUR de l'Echo

GATEAU DE GRAINES DE JAQUE

Ingrédients :
1,5 à 2,5 kg de graines de jaque, 4 oeufs, 250 g de sucre, 250 g de beurre, liqueur anisette, 1 gousse de vanille, 100 g de raisins secs, farine (facultatif)

Préparation et Cuisson :
Faire bouillir les graines, les éplucher, les moudre ou les piler. Préparer la pâte en mélangeant les oeufs et le sucre, puis le beurre, l'anisette, la gousse de vanille fendue en deux et enfin les raisins secs. Incorporez ce mélange aux graines de jaque, écrasées, travailler la pâte et rajouter la farine si nécessaire. Beurrer le moule et enfourner à thermostat 6 pendant 30 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. laisser refroidir et démouler . Il peut se conserver plusieurs jours au frais.

Thierry DAMOURde l'Echo



Hibiscus esculentus (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

LALO

(Abelmoschus esculentus (L.) Moench., Fam. MALVACEES)

Synonymes: gombo en Europe, aux Antilles et au Sénégal

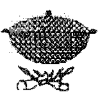
ORIGINE
L'origine du lalo n'est pas bien définie, elle se situerait sur la partie Est de l'Afrique.

DESCRIPTION
Le lalo est une herbacée annuelle atteignant entre 0,8 et 3 m de hauteur. Les fruits sont des capsules coniques, plus ou moins allongés (6 à 20 cm de long), glabres ou pubescents, de couleur blanchâtre, verte, ou rougeâtre. A maturité complète la capsule s'ouvre en 5 fentes longitudinales, laissant apparaître des rangées de graines de couleur gris-verdâtre, globuleuses, du diamètre d'une grosse lentille.

ECOLOGIE
Le lalo se cultive dans les jardins potagers familiaux et rarement en culture de plein champ. Les fruits sont récoltés jeunes et tendres, lorsqu'ils ont entre 6 et 10 cm de long.
La cueillette doit s'effectuer dans les 4 à 5 jours après la floraison, après les fruits deviennent fibreux et impropres à la consommation.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
En frais, ce légume se consomme en crudité. Il peut être cuit dans des sauces, des ragoûts ou à l'étuvée. Quand il est séché on l'utilise pour agrémenter des soupes ou des bouillons.

UTILISATION MEDICINALE
Les tisanes à base de feuilles, de fleurs, de fruits et de graines ont une action rafraichissante sur le tube digestif.



ROUGAIL DE LALOS

Ingrédients
-500 g de lalos, 3 oignons, piment, gingembre, 10 cl d'huile, sel, 1cuillère à soupe de vinaigre.

Préparation
-Flambez les lalos. Retirez la tête et la queue, puis coupez les lalos en rondelles. Faites revenir les rondelles dans l'huile. Une fois bien revenues, retirez-les du feu. Dans la même huile, faites revenir les oignons hachés. Incorporez le piment et le gingembre pilés et remuez. Ajoutez les rondelles de lalos. Salez et laissez cuire 3 à 4 minutes à feu très doux. Arrosez d'une cuillère de vinaigre.

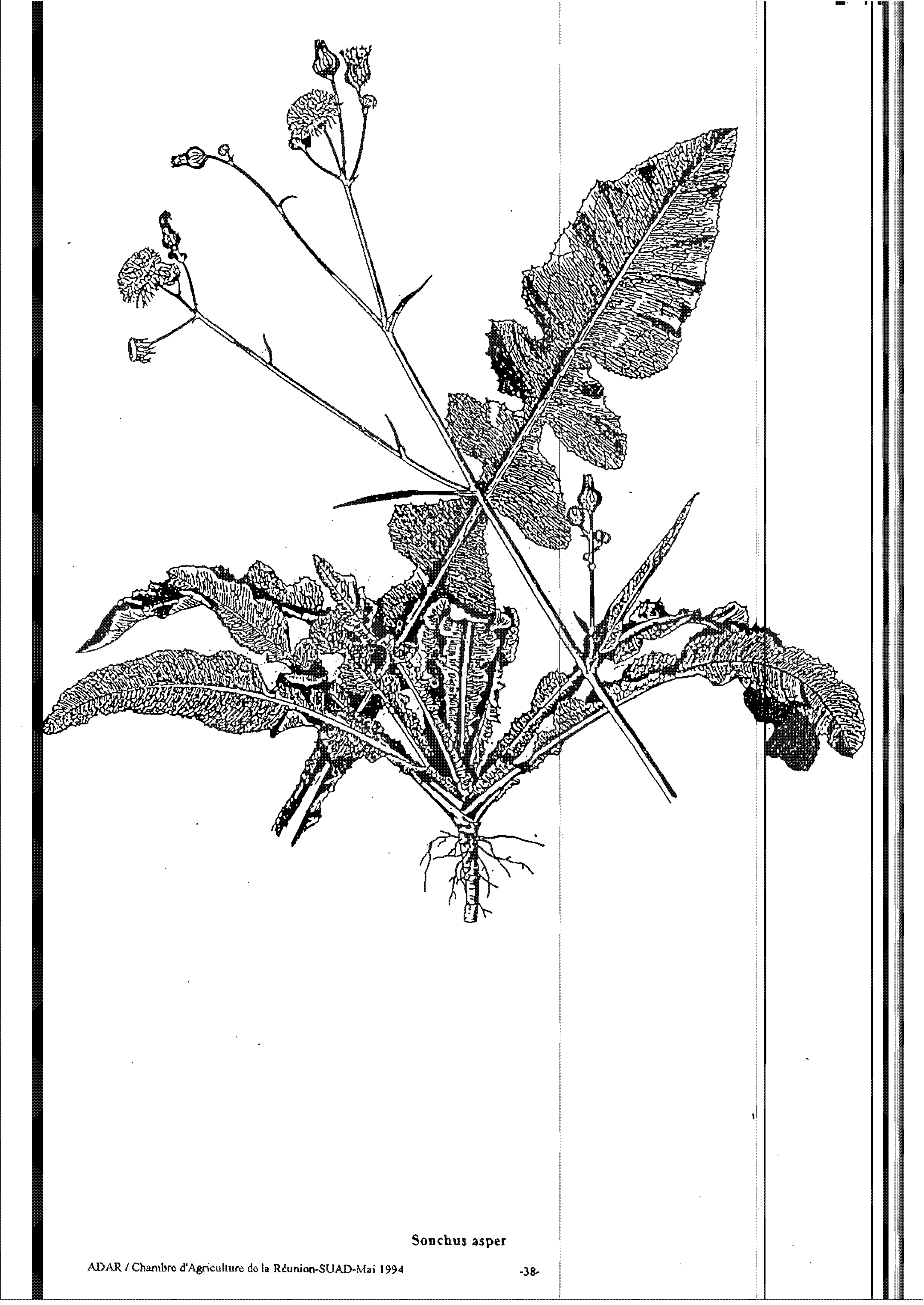
Délices de la Cuisine Créole

FEUILLETES DE LALOS

Ingrédients :
- 300 g de pâte feuilletée surgelée, 100 g de farine, 1 kg de lalos, 2 oignons verts, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 oeuf, sel, poivre, sauce mousseline.

Préparation et Cuisson :
- Lavez les lalos, puis jetez-les dans une casserole d'eau bouillante contenant les oignons verts, ail et oignons. Salez, poivrez et laissez cuire 15 minutes. Etalez votre pâte feuilletée. Découpez 4 morceaux de forme ovale en vous aidant d'un plat de 15 cm de longueur. Déposez les morceaux de pâte sur une plaque à pâtisserie. Badigeonnez-les d'oeuf battu à l'aide d'un pinceau. Avec la pointe d'un couteau, dessinez des nervures à la surface de la pâte sans la percer. Faire cuire à four moyen pendant 15 minutes. Après un petit refroidissement des feuilletés, coupez-les en deux dans le sens de l'épaisseur. Egouttez les lalos et disposez les en éventail sur le socle du feuilleté. Recouvrez avec l'autre partie du feuilleté. Servez chaud.

Délices de la Cuisine Créole



Sonchus asper

LASTRON

(Sonchus asper Hill. Fam:COMPOSEES)

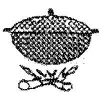
Synonyme: Laiteron en France, Ruwe Melkdistel en Allemagne

ORIGINE
L'origine du lastron n'a pu être déterminée.

DESCRIPTION
Le lastron est une plante annuelle, à port érigé, ayant une sève laiteuse, amère et une puissante racine pivotante, pouvant atteindre un mètre de long. Les feuilles, aux pointes étroites sont disposées alternativement une par une autour du tronc. Elles sont glabres, vertes et dentées.

ECOLOGIE
C'est une plante qui s'adapte à tous les types de sols ainsi qu'à tous les types de climats. Elle ne se reproduit que par semis.

UTILISATION ALIMENTAIRE
Ce sont les jeunes pousses du haut et les feuilles qui sont utilisées dans la cuisine. Elles peuvent être cuites à la vapeur ou bouillies et servies en brèdes avec du riz.



BREDES LASTRON AU BOUCANE

Ingrédients :
- 1 kg de brèdes lastron bien tendres, 5 tomates, 5 gousses d'ail, sel, piment,huile, 1 morceau de gingembre, 300 g de boucané.

Préparation
- Hachez le lastron en fines lanières, lavez et laissez égoutter. Dessalez le boucané découpé en morceaux en le faisant bouillir. Mettez une marmite à chauffer avec un peu d'huile. Faites frire rapidement les morceaux de boucané, y ajoutez les épices écrasés (gingembre, ail, sel et piment). Ajoutez les morceaux de tomates, couvrir et laissez mijoter quelques instants à feu moyen. Ajoutez les brèdes et bien remuer afin de mélanger le tout correctement. Laissez cuire jusqu'à ce que le carri commence à coller au fond de la marmite. A servir avec du riz blanc.

TARTE AUX BREDES LASTRON

Ingrédients :
- 300 g de pâte brisée salée,1 kg de brèdes lastron, 5 oeufs, 5 tranches de jambon, 2 dl de crème fraîche, sel, poivre, 40 g de fromage râpé.

Préparation
- Hachez le lastron en fines lanières et le porter à ébulliton dans de l'eau légèrement salée. Faire cuire pendant 5 minutes et égoutter. Coupez le jambon en lanières. Dans un bol, versez la crème fraîche. Cassez les oeufs. Salez légèrement, poivrez et mélangez vigoureusement le tout. Ajoutez alors à la crème, le jambon et les brèdes. Etalez la pâte dans le moule à tarte en débordant légèrement. Versez votre préparation dans le moule. Parsemez la tarte de fromage rapé. Etalez dessus le reste de pâte. Pincez bien les bords. Faites cuire à four moyen pendant 25 minutes.



Spilanthes Acmella (L.) Murr. (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

MAFANE

(Acmella oleracea (L) RK.Jansen (=Spilanthes oleracea L) Fam ASTERACEES=Composees))

Synonymes : cresson de Para ou cresson des Indes en France, anamalahobé à madagascar

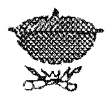
ORIGINE
Le terme mafane vient du malgache "brède mafana", qui signifie "herbe chaude".

DESCRIPTION
C'est une plante annuelle, à port érigé et presque rampant. A maturité, les capitules renferment de très petites graines ovales, aplaties et grisâtres.

ECOLOGIE
Le mafane se cultive toute l'année à la Réunion. On le sème en rigole directement sur une couche de terre riche en humus, de préférence à la saison des pluies. Les pieds portant les jeunes capitules jaunes sont coupés au ras du sol . La production de graines ne supporte pas l'humidité.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
La saveur piquante et anesthésiante du Mafane est très appréciée par les Malgaches des hauts plateaux (Tananarive) qui l'associent au "roumazave", sorte de pot-au-feu dans lequel on trouve du boeuf, des oignons et d'autres condiments.
Le mafane se consomme cru en salade ou cuit comme des épinards.

UTILISATIONS MEDICINALES
La richesse en vitamine C contenue dans les feuilles et les fleurs confère à la plante des vertus antiscorbutiques, toniques, mais aussi diurétiques et digestives. On l'emploie également pour soulager les maux de dents.



SAUTE DE BOEUF AUX BREDES MAFANE

Ingrédients :
- 2 bottes de brèdes mafane, 1 kg de viande de porc assez tendre, sel, poivre, ail, thym, oignons.

Préparation
- Nettoyez les brèdes, les laver et les égoutter (ne pas mettre trop de fleurs car ces dernières ont une saveur piquante et anesthésiante) . Faire rissoler la viande hachée en cubes, avec les oignons émincés, le sel, le poivre et le thym. Faire cuire pendant 30 minutes en recouvrant la viande d'eau. A la fin de la cuisson, rajoutez les brèdes et laissez mijoter pendant 10 minutes. Servir chaud.

ROUMAZAVE

Ingrédients :
- 1 botte de brèdes mafane, 1 botte de cresson, 1 kg de viande de boeuf (bourguignon), sel, poivre, ail, thym, oignons, 3 tomates.

Préparation
- Nettoyez les brèdes, les laver et les égoutter . Faire rissoler la viande hachée en cubes, avec les oignons émincés, le sel, le poivre et le thym et les tomates. Faire cuire pendant 30 minutes en recouvrant la viande d'eau. Avant la fin de la cuisson, rajoutez les brèdes mafane et cresson et laissez mijoter pendant 5 minutes. Servir chaud avec du riz blanc et une sauce de piment.

Restaurant LE FANGOURIN - Saint Denis



Manihot Pohl (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

MANIOC DOUX

(Manihot esculenta Crantz, Fam. EUPHORBIACEES)

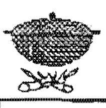
Synonymes : mandioca et camanioc aux Antilles, mangahazo à Madagascar, cassava ou tapioca plant en Angleterre.

ORIGINE
Le manioc est originaire de l'Amérique du Sud et de l'Amérique Centrale.

DESCRIPTION
Le manioc doux est un arbrisseau vivace. Ses tiges portent en leur sommet des feuilles composées palmées . Les fruits, à trois loges, ressemblent à des baies capsulaires légèrement anguleuses.

ECOLOGIE
Cette plante assez rustique, se conduit en culture de plein champ, du littoral jusqu'à 400 m d'altitude. Elle présente une grande faculté d'adaptation, mais elle est jugée comme une plante épuisant le sol.
La récolte des tubercules s'effectue généralement en saison sèche.
Les feuilles sont récoltées jeunes, à l'extrémité des rameaux, à partir du cinquième mois, de préférence sur une période pluvieuse.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Le manioc réduit en farine sert à la préparation de biscuits, de galettes, de pains, du tapioca. Le tubercule se consomme le plus souvent comme les pommes de terre.
Les jeunes feuilles fraîches ne doivent être consommées qu'une fois cuites.



BREDES MANIOC AU SNOOK

Ingrédients :
- 1 poignée de jeunes feuilles, 1 ou 2 tomates, 1 oignon, 3 gousses d'ail, sel, huile, 1 morceau de gingembre, 150 à 200g de snook (de préférence avec les arêtes "le rein snook").

Préparation
- Pilez les feuilles de manioc dans un mortier. Laissez tremper le temps de préparer les épices. Bien essorer les brèdes afin d'en ôter toute l'eau en pressant avec les mains ou dans un torchon. Dessalez le snook en portant à ébullition dans une casserole à moitié remplie d'eau. Mettez une marmite à chauffer avec un peu d'huile. Faites frire rapidement les morceaux de snook, y ajoutez les épices écrasés (gingembre, ail, sel) ainsi que l'oignon émincé. Les oignons bien roussis, ajoutez les morceaux de tomates, couvrir et laisser mijoter quelques instants à feu moyen. Ajoutez les brèdes et bien remuer afin de mélanger le tout correctement. Laissez cuire jusqu'à ce que le carri commence à coller au fond de la marmite. Vérifiez alors que c'est bien cuit et dans le cas contraire ajoutez un peu d'eau pour parfaire la cuisson.

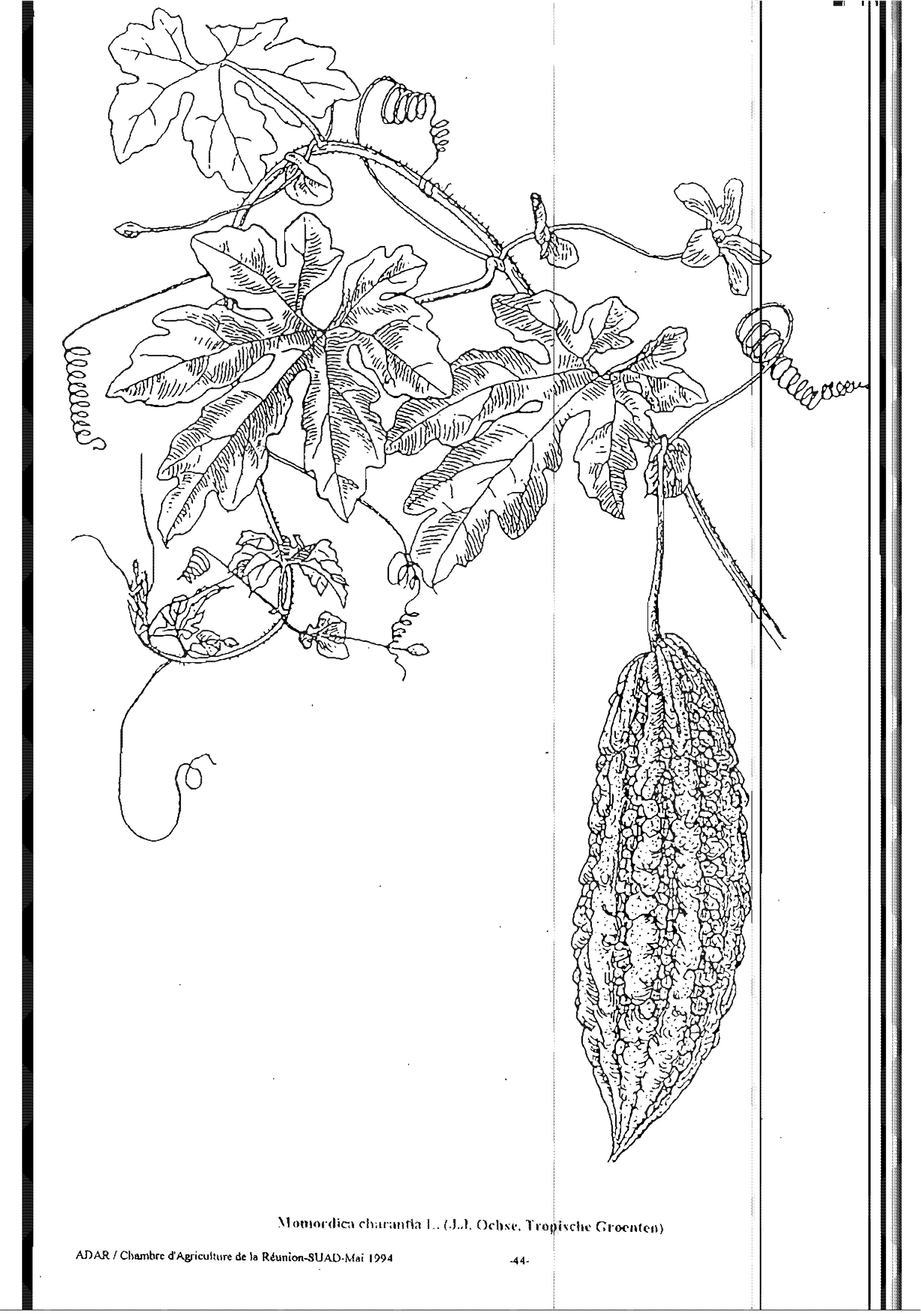
Thierry DAMOUR de l'Echo

CROQUETTES DE MANIOC

Ingrédients :
- 1kg de manioc, 5 oignons verts, sel, 5 oeufs, 10 cl de lait, 4 dl d'huile, 1 paquet de chapelure, 80 g de farine, persil.

Préparation et Cuisson :
- Epluchez et coupez en gros dés votre manioc. Faites cuire les morceaux dans de l'eau salée. Puis égouttez-les. Passez les morceaux de manioc à la moulinette. Incorporez le lait et 3 jaunes d'oeufs à la purée de manioc. Ajoutez les oignons verts, le persil et mélangez bien le tout. Séchez bien la purée sur le feu. Laissez refroidir et formez les croquettes. Une fois les croquettes formées, roulez-les successivement dans la farine, les oeufs battus puis la chapelure. Faites frire les croquettes dans une poêle contenant de l'huile. Déposez-les ensuite sur un papier absorbant et servez bien chaud.

Délices de la Cuisine Créole



Momordica charantia L. (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

MARGOSE

(Momordica charantia L., Fam. CUCURBITACEES)

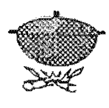
ORIGINE
La margose est une plante potagère originaire du littoral indien bordant le Golfe du Bengale.

DESCRIPTION
C'est une plante herbacée pouvant grimper sur plus de 2 m de hauteur. D'abord vert, il devient jaune à maturité; en se desséchant, sa peau s'épaissit, se déchire en trois lambeaux, et laisse apparaître une pulpe rouge sang enveloppant des graines plates et blanches.

ECOLOGIE
La margose se cultive facilement en jardin sur le littoral et à moyenne altitude. Au cours de sa croissance, la plante nécessite des arrosages fréquents.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Ce légume récolté vert est très apprécié à la Réunion pour composer, des "rougails", des achards, des salades ou des carris. Une cuisson préalable ou un bain dans du sel et du citron permet de corriger son amertume.

UTILISATIONS MEDICINALES
Aux Antilles on utilise les graines en tant que vermifuge et fébrifuge.
Les cataplasmes de feuilles soignent la lèpre. Leur infusion est employée en tant qu'antidiarrhéique.
L'infusion des feuilles et des racines aurait un pouvoir aphrodisiaque.



FRICASSEE DE COQUILLES AUX MARGOSES DE L'INDE

Ingrédients :
- 1 kg de coquilles de rivière , 1 kg de margoses vidées et hachées, oignons, piment, gingembre, ail, sel, safran et tomates.

Préparation et Cuisson :
- Faites roussir les coquilles. Mettez les oignons hachés, ail, piment, gingembre, sel écrasé, ail, safran et les tomates. Laissez mijoter. Mettez les margoses hachées et ajoutez un peu d'eau.

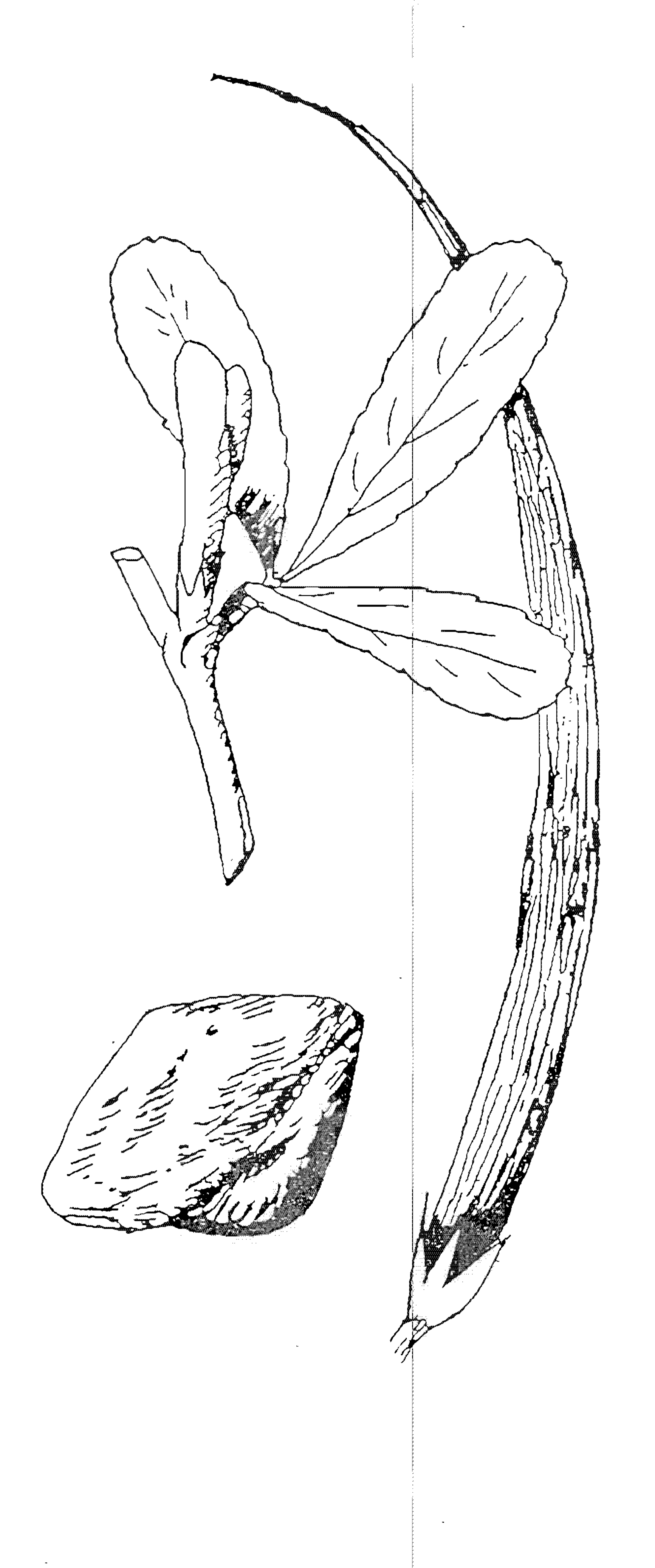
Mme ANNIBAL Eva Ferme Auberge

SALADE MARGOSES

Ingrédients :
- 500 g de margoses tendres, 3 oignons, 5 gros piments, 1/2 botte d'oignons verts, 5 tomates, 3 cuillères à soupe de vinaigre, 2 gousses d'ail, 6 feuilles de salade, sel, poivre.

Préparation
- Epluchez les oignons et coupez-les en fines rondelles. Emincez les oignons verts. Emincez les margoses en rondelles très fines. Faites les dégorger dans de l'eau salée . Coupez les gros piments et hachez l'ail. Garnissez le fond de votre plat avec les feuilles de salade. Disposez les rondelles de margoses sur les feuilles de salade, installez les oignons émincés ainsi que les oignons verts. Incorporez ensuite les tomates. Composez la vinaigrette, ajoutez l'ail écrasé. Arrosez la salade.

Délices de la cuisine créole



Trigonella foenum graecum (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

METHI

(Trigonella foenum graecum L., Fam. FABACEES)

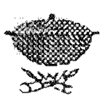
ORIGINE
Cette légumineuse est originaire de Turquie.

DESCRIPTION
Le methi possède un port érigé d'environ 50 cm de haut. Les fruits sont des gousses comprimées, droites ou arquées, de 8 à 10 cm de longeur, contenant 10 à 20 graines.

ECOLOGIE
Cette plante annuelle des pays chauds est surtout cultivée pour ses graines aromatiques.
A la Réunion, on la cultive pour ses jeunes pousses, qui sont utilisées dans l'alimentation humaine.
Les graines semées sur un sol léger et meuble, exigent un climat chaud et humide

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les graines réduites en poudre entrent dans la préparation du "massalé" : mélange d'épice servant à parfumer les carris.
Les jeunes pousses fraîches sont consommées comme des embériques germés ou des germes de soja , en crudité ou cuit dans certains mets au Moyen-Orient et en Asie. Ce légume a un léger goût amer.

UTILISATION MEDICINALE :
La tisane obtenue à partir des graines est employée en gargarisme contre l'inflammation de la gorge et des amygdales.

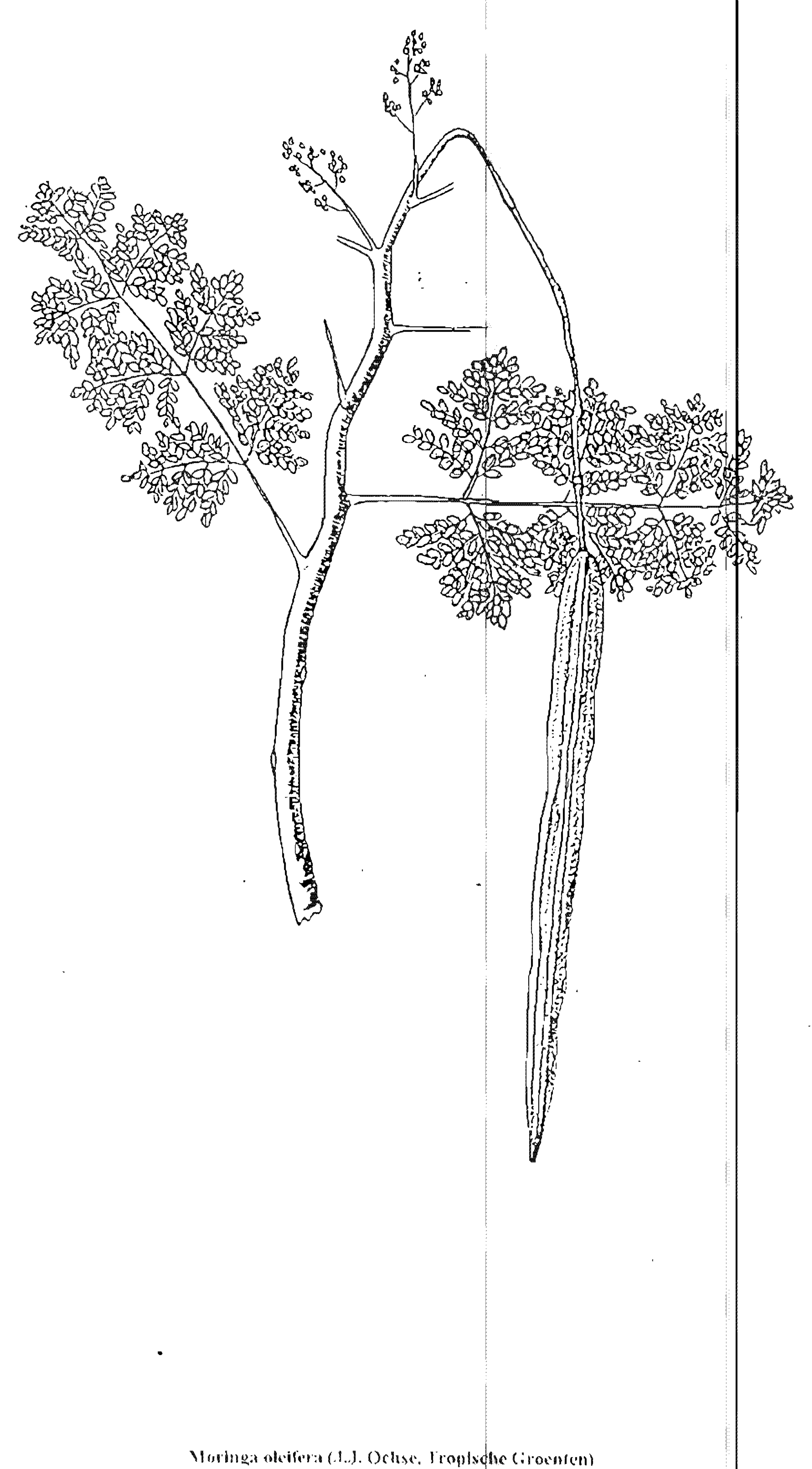


MASSALE

Ingrédients :
- 500 g de coton milli ou coriandre, 150 g de silon ou cumin, 100 g de methi, 1 poignée de feuilles de calou pilé, 10 grammes de piment sec (facultatif)

Préparation
- Triez et nettoyez le coriandre, le cumin et le methi. Lavez les feuilles de calou pilé. Faire griller légèrement (stade brun clair) le coriandre, le cumin, le methi et les feuilles de calou pilé. Mixez le tout pour obtenir le massalé qui s'accommode bien avec la viande de cabri, de coq ou de poisson.

F.TECHER



Moringa oleifera (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

MOUROUNGUE

(Moringa oleifera (Gaertn) Lam., Fam. MORINGACEES)

ORIGINE
Le mouroungue est une espèce d'origine iranienne.

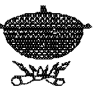
DESCRIPTION
C'est un arbuste pouvant atteindre 5 à 6 m de haut. Les fleurs, de couleur blanche, apparaissent en grappes axillaires au bout des tiges. Les fruits sont appelés" bâtons mouroungues ou bâtons de tambour" tandis que les jeunes feuilles sont appelées "brèdes médailles"

ECOLOGIE
L'arbuste se rencontre généralement à l'état sauvage dans bon nombre de jardins. Il est résistant à la sécheresse. Le mouroungue se multiplie par semis de graines ou par bouturage de rameaux au moment des pluies de janvier à mars. Il produit des bâtons toute l'année.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les jeunes feuilles sont consommées en bouillon. Les jeunes bâtons mouroungue, tendres, débarrassés de leur épiderme et de leurs filandres, se cuisinent comme des haricots verts ou des asperges; ils assaisonnent des "carris" ou des "rougails".
Les fleurs légèrement frites, peuvent servir d'amuse-geules au moment de l'apéritif.

UTILISATIONS MEDICINALES
Les tisanes faites à base de feuilles et de fleurs sont purgatives et vermifuges; elles soignent l'asthme et les affections de type hystérie. L'écorce et les racines utilisées en bains de pieds, comme emplâtre ou cataplasme, remédient à la rétention anormale d'eau dans les tissus.
La friction à base d'huile soignerait les parties sujettes aux rhumatismes et à la goutte. Cette huile possède de fortes propriétés anti-microbiennes.

AUTRES UTILISATIONS
L'huile est utilisée pour lubrifier les mécanismes d'horlogerie et entre dans la préparation de produits cosmétiques.



BATONS MOUROUNGUES A LA MORUE

Ingrédients :
- 1kg de bâtons mouroungues, 500 g de pommes de terre, 250 g de morue, piment, ail, oignons, 3 tomates, safran, massalé.

Préparation - Nettoyer les bâtons, couper en morceaux de 5 à 8 cm. Bien laver. Mettre la morue à tremper, la couper en petits carrés. Faire revenir dans un peu d'huile, ajouter les oignons, l'ail écrasé avec le piment et le sel, puis les tomates hachées. Tourner à l'aide d'une grosse cuillère et y inclure le safran et 4 cuillerées à soupe de massalé. Laisser roussir quelques instants avant d'y jeter les bâtons mouroungues et les pommes de terre. Couvrir et laisser cuire à feu doux . Lorsque les pommes de terre sont cuites, rajouter un verre d'eau et laisser cuire à nouveau jusqu'à ce que les bâtons commencent à s'ouvrir pour libérer les graines. Servir avec du riz blanc.

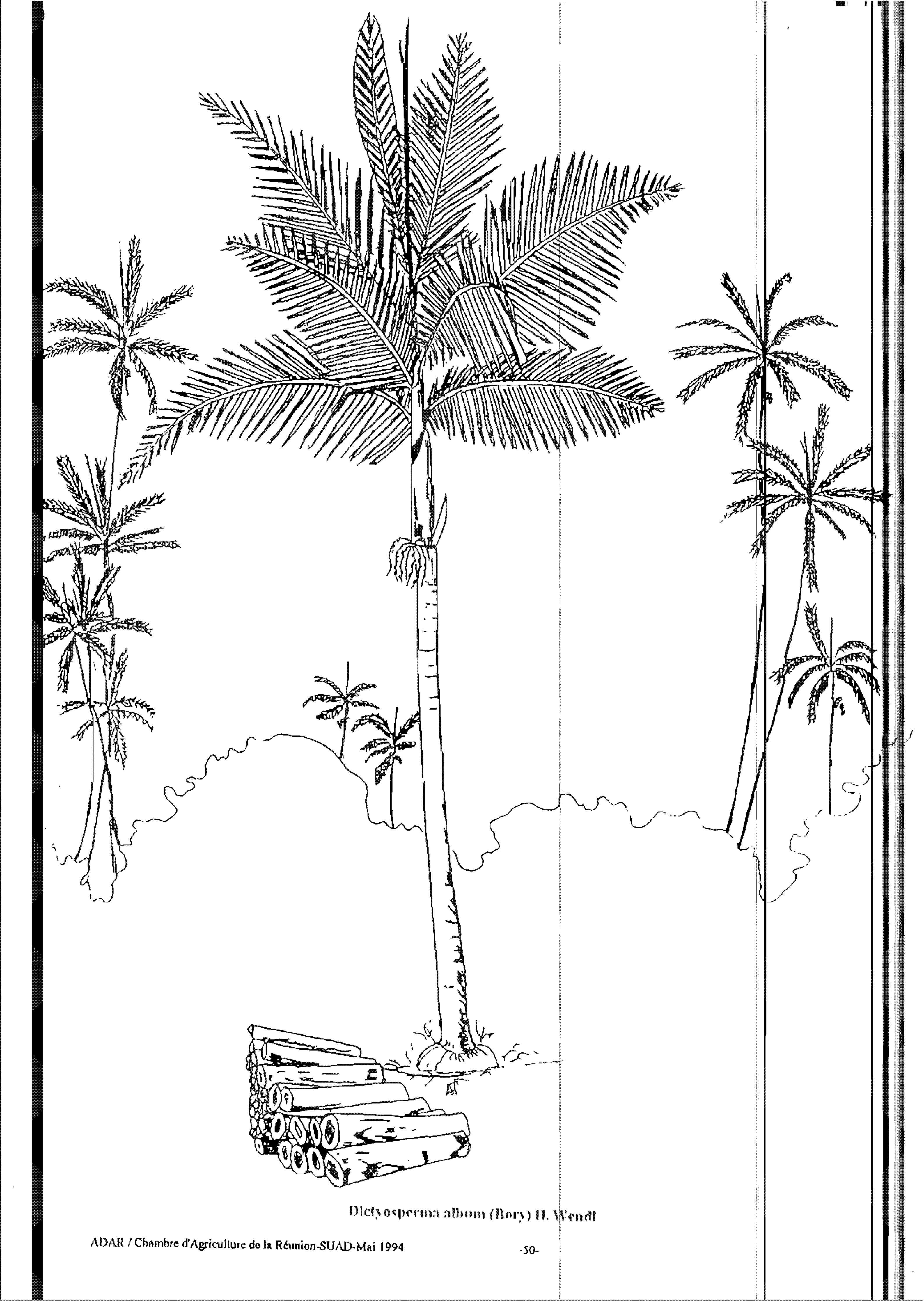
Thierry DAMOUR de l'Echo

POISSON FACON ARCHIPEL

Ingrédients :
- 1 beau poisson de 1 kg à 1,5 kg (cabot de fond, vivaneau), 500 g de brèdes mouroungues, 6 gousses d'ail, un morceau de gingembre, sel, safran, huile, piment, 5 oignons, 5 tomates, oignons verts.

Préparation
- Trier les brèdes feuille par feuille. Préparer le poisson pour un carri normal en faisant en sorte de le garder entier. Faire cuire le poisson avec les épices en gardant 2 gousses d'ail et un oignon pour les brèdes. Roussir les épices, puis ajouter le poisson. Laisser cuire un peu avec 2 verres d'eau, sans laisser coller au fond de la marmitte. Pendant ce temps, roussir les brèdes avec l'ail et les oignons et ajouter un grand verre d'eau. Dès que c'est cuit, retirer la marmite du feu. A la fin de la cuisson, mettre le poisson en entier dans un grand plat, y ajouter les brèdes autour . Décorer avec les oignons verts. Servir avec du riz blanc.

Thierry DAMOUR de l'Echo



Dictyosperma album (Bory) H. Wendl

PALMISTE

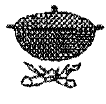
(Dictyosperma album, Acanthopheonix rubra)

Il existe actuellement 2 espèces de Palmiers, cultivées à la Réunion pour leur bourgeon terminal appelé "chou-palmiste" :

- le Palmiste Blanc
- le Palmiste Rouge

- Après 6 à 10 mois, le repiquage se fait sur un terrain défriché manuellement ou par labour chimique. La plantation a lieu de mars à juin en zone humide à des écartements de 1 m sur 1,25 à 2 m.

- La coupe du "chou-palmiste" se pratique 4 à 5 ans en-dessous de 400 m d'altitude et à 6-7 ans en altitude plus élevée.



GRATIN DE PALMISTE

Ingrédients :

- 2 Choux de palmiste, 400 g de lard fumé, 3 tranches de jambon, 1 boite de champignon, 3 gousses d'ail, beurre, 4 cuillères à soupe de farine , 1/2 l de lait , poivre, sel, thym, huile.

Préparation

- Coupez les choux de palmiste en rondelles pas trop épaisses dans de l'eau salée. Découpez le lard en petits cubes, le faire cuire. Egouttez le palmiste préalablement cuit , le lard et les champignons et disposez-les dans un plat à gratin. Préparez une béchamel et recouvrir l'ensemble. Parsemez de fromage râpé et faites gratiner au four 15 à 20 minutes.

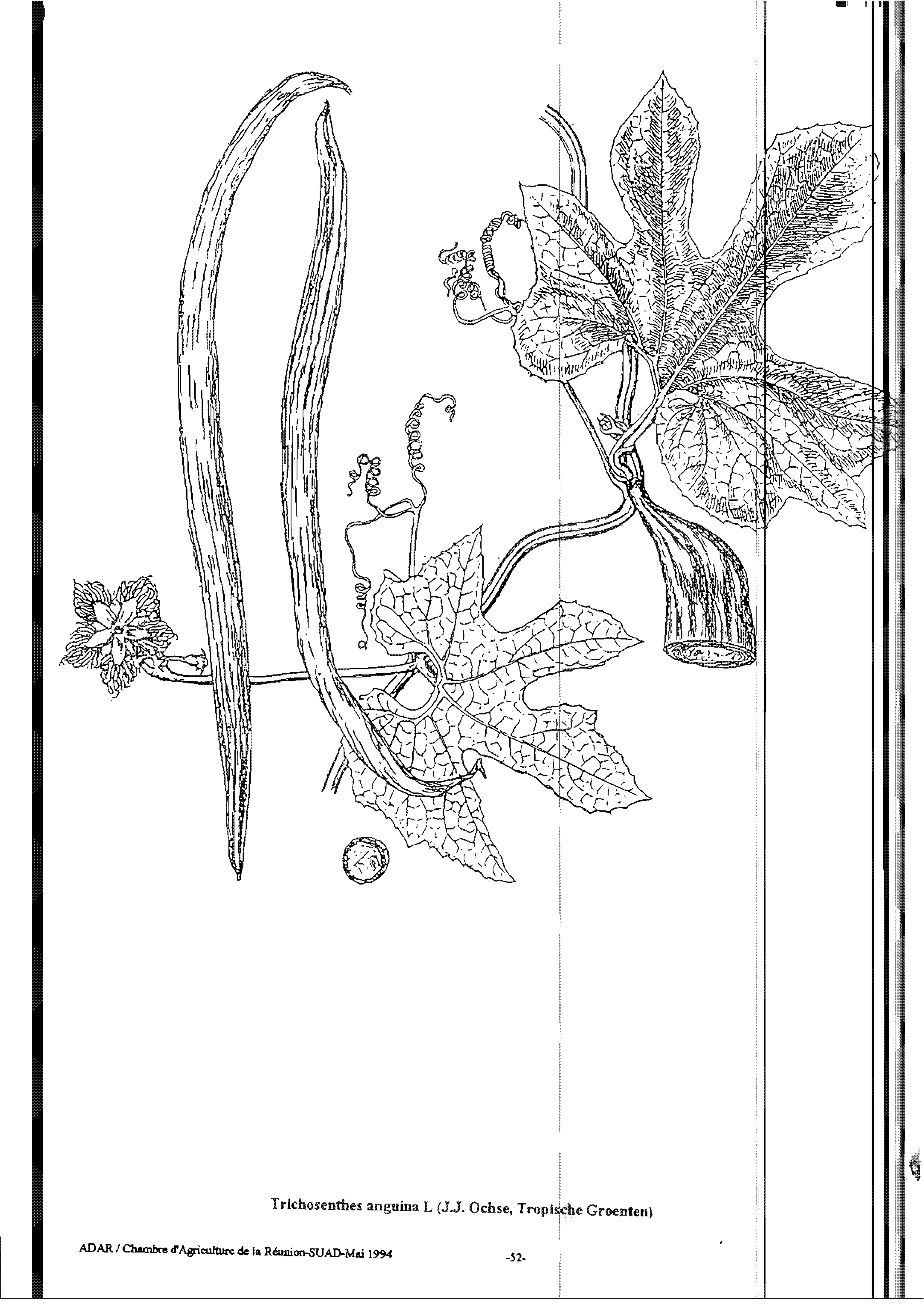
PALMISTE A LA VINAIGRETTE

Ingrédients :

- 1 Chou de palmiste,1 oignon, 1 jus de citron, sel, poivre.

Préparation

- Coupez le chou de palmiste en fines lamelles ou les ciselez à la julienne dans de l'eau salée. Bien égoutter et assaissonner à la sauce vinaigrette.



Trichosenthes anguina L (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

PATOLE

(Trichosenthes anguina L., Fam. CUCURBITACEES)

ORIGINE

La *patole* est originaire de l'Inde, elle est cultivée pour ses fruits comestibles

DESCRIPTION

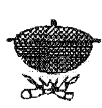
C'est une plante herbacée* annuelle*. Les fruits cylindriques, peuvent atteindre plus d'un mètre de long et 5 cm de diamètre. D'abord verts bigarrés de blanc, ils deviennent jaune orangé à maturité.

UTILISATION

Les fruits à moitié de leur développement peuvent se consommer comme des Haricots Verts. A maturité, la pulpe rouge enrobant les graines peut être utilisée comme une sauce tomate.

MULTIPLICATION

La multiplication se fait par semis



FRICASSEE DE PATOLES AUX CREVETTES

Ingrédients :

- 2 belles patoles tendres, 400 g de crevettes, 1 gros oignons, 6 gousses d'ail, 1 verre d'eau (25 cl), poivre, sel, thym, huile, quatre épice.

Préparation

- Epluchez les patoles , otez les graines, et les couper en dés. Laissez tremper quelques instants. Pendant ce temps, préparer les crevettes. Faire rissoler les crevettes et les roussir avec l'oignon, l'ail, le poivre, le sel, le thym, le safran et la feuille de quatre-épice. Laissez mijoter 2 minutes et ajoutez les morceaux de patoles, couvrir un instant puis versez-y un verre d'eau. Faire cuire les patoles pendant 5 à 10 minutes à feu doux. Avant que l'eau ne s'évapore totalement, mettre les crevettes dans la marmite, bien mélanger et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les morceaux de patole soient bien cuits. Servir avec du riz blanc.

Thierry DAMOUR de l'Echo

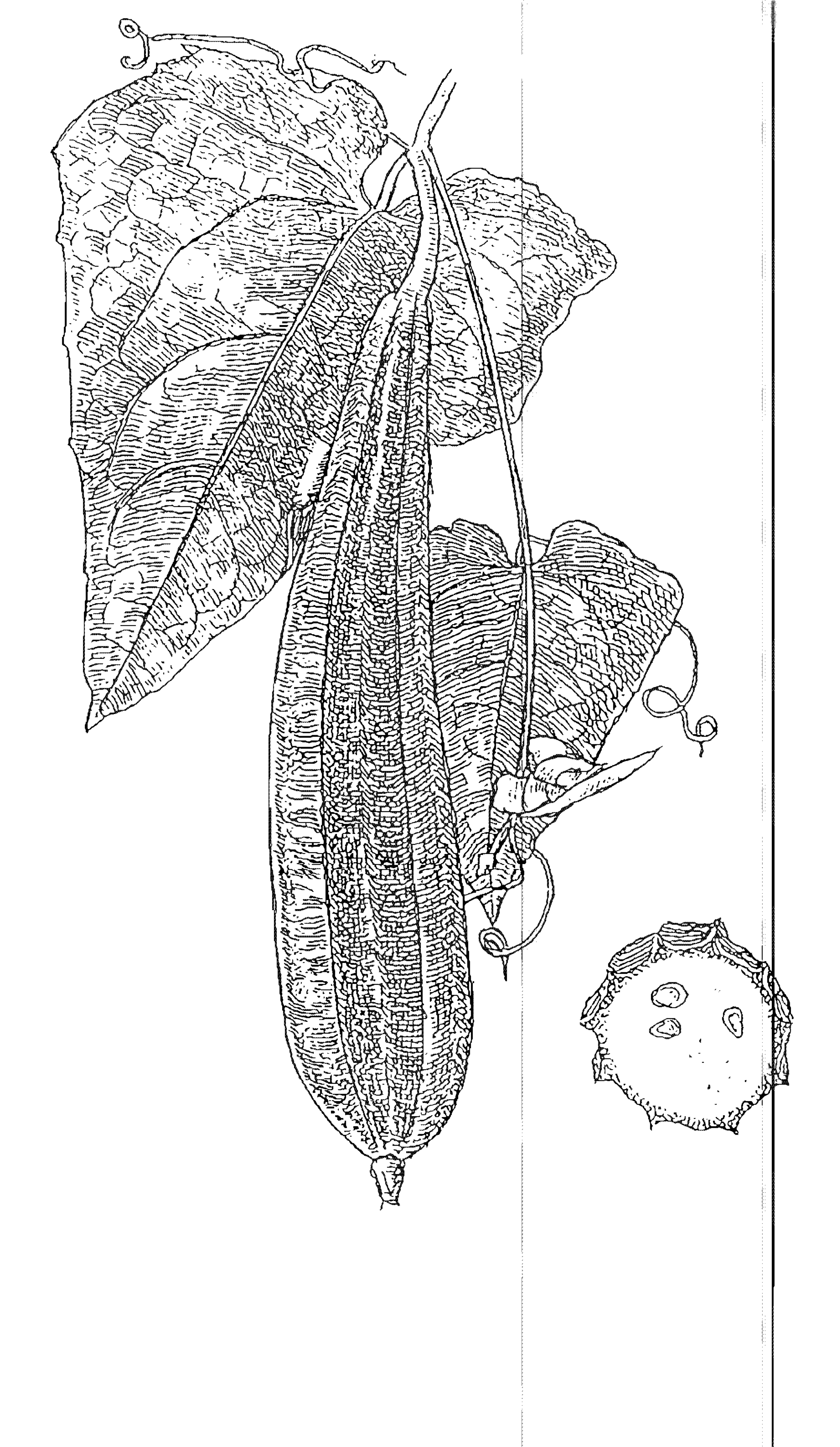
SAUTE DE PATOLES

Ingrédients :

- 1 à 1,5 kg de patoles, 2 oignons, 4 tomates, 5 gousses d'ail, poivre, sel, thym, safran, huile.

Préparation et Cuisson :

- Epluchez les patoles de façon à récupérer toute la chair et les couper en petits morceaux après avoir enlevé les graines . Dans de l'huile chaude faites revenir les oignons, l'ail, écrasé avec du poivre et du sel, et le thym. Ajoutez les morceaux de patoles et bien mélanger. Couvrir et laissez cuire. Vérifiez la cuisson et si nécessaire rajoutez un peu d'eau. Rectifier l'assaisonnement et bien faire réduire jusqu'à ce que cela colle au fond de la marmite. Servir chaud accompagné d'une viande rôtie ou autre.



Luffa acutangula (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

PIPANGAILLE

(*Luffa acutangula (L.) Roxb., Luffa cylindrica (L.) M. J. Roemer, Fam. CUCURBITACEES*)

ORIGINE
Les pipangailles sont des légumes originaires de l'Inde.

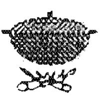
DESCRIPTION
La pipangaille à côtes possède de longues et larges feuilles pétiolées. Son fruit est une longue baie. A maturité le fruit contient des graines noires, ovales, plates, à surface verruqueuse.
Chez la pipangaille lisse, le fruit de couleur vert pâle est cylindrique et lisse.

ECOLOGIE
La pipangaille est une plante annuelle. On la cultive aux environs de 400 m d'altitude en zone sèche, le long du littoral en zone humide. La plantation de la pipangaille à côtes se réalise en saison chaude et humide.
Les fruits se récoltent jeunes, quant ils sont verts .La récolte est à effectuer toutes les semaines sur une période de 4 à 5 mois. Passé le stade de récolte, leur chair blanche devient ferme, se remplit d'une masse fibreuse qui les rend peu à peu non comestibles .

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les pipangailles peuvent être servies en soupe, en daube, sous forme de ratatouille

UTILISATIONS MEDICINALES
Les cataplasmes de feuilles servent à traiter la lèpre et les hémorroïdes. Le jus des feuilles fraîches soigne la conjonctivite granuleuse. Tous les organes de la plante sont diurétiques.

AUTRE UTILISATION
Le fruit desséché fournit un réseau fibreux utilisable comme une éponge dans les travaux ménagers.



DAUBE DE PIPANGAILLES AUX AILES DE POULET

Ingrédients 1 dizaine d'ailes de poulet, 1 à 1,5 kg de pipangailles, 2 oignons, 4 tomates, 5 gousses d'ail, poivre, sel, thym, safran, huile

Préparation -
Epluchez les pipangailles de façon à récupérer toute la chair. Coupez en petits morceaux et laissez tremper dans un peu d'eau. Faites chauffer l'huile dans une marmite, mettez-y les morceaux de poulet pour les faire dorer. Ajoutez les oignons, l'ail, écrasé avec du poivre et du sel, et le thym. Faites roussir rapidement et ajoutez les tomates et le safran. Laissez mijoter quelques minutes de façon à bien ramollir les morceaux de tomates, ajoutez un demi verre d'eau si les ailes de poulet semblent dures. Laissez cuire 10 mn environ. Lorsque le poulet est presque cuit, ajoutez les pipangailles et couvrez aussitôt. Laissez mijoter encore 10 mn.

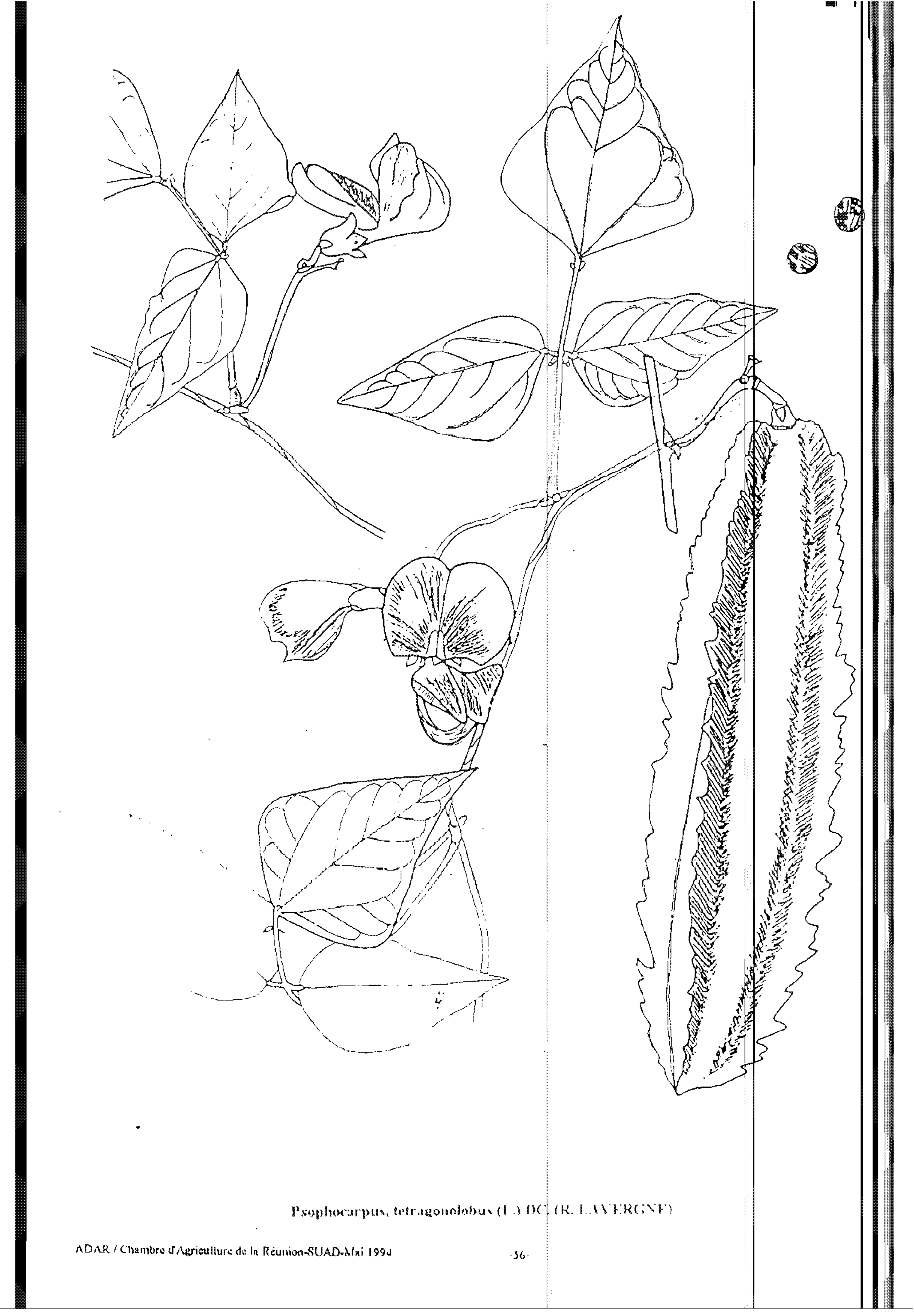
Thierry DAMOUR de l'Echo

POULET AUX PIPANGAILLES AVEC ROUGAIL DE MARGOSES

Ingrédients - 2 poulets de 1,5 kg, 6 oignons secs, 5 gousses d'ails, 8 tomates, 10 cuillères d'huile, 3 pipangailles, sel, poivre, thym, persil.

Préparation
- Dans une marmite, faites revenir votre poulet coupé. Laissez bien dorer, ajoutez les oignons ensuite l'ail et les tomates. Laissez à feux doux en laissant bien cuire les tomates. Ajoutez 1 verre 1/2 d'eau et laissez mijoter. Epluchez les pipangailles en rondelles, lavez à l'eau froide. Au dernier moment ajouter les pipangailles dans la marmite avec le poulet. Pour vérifiez la cuisson des pipangailles, piquez avec une fourchette. Parsemez de persil hachés. Accompagnez d'une sauce de piment aux margoses.

Restaurant "Les Oliviers"



Psophocarpus tetragonolobus (L.) DC. (R. LAVERGNE)

POIS CARRE

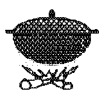
(Psophocarpus tetragonolobus (L.) A.D.C. Fam. LEGUMINEUSES)

ORIGINE
Le Pois carré serait d'origine indienne ou malaise, il est cultivé en Asie, à Maurice, à la Réunion et aux Antilles.

DESCRIPTION
C'est une plante annuelle tubéreuse*, la fleur est de couleur bleu pâle, les gousses angulaires, de 15 à 20 cm, portent une aile à chacun des angles.
Le pois carré fournit aussi un tubercule qui se consomme quand il n'est pas tout à fait développé.

ECOLOGIE
C'est une plante de culture assez facile qui demande beaucoup de chaleur et des sols humides et fertiles.
Les pois carrés sont semés au début de la saison des pluies vers les mois d'Octobre et Novembre de préférence dans un sol sablo-argileux, à raison de 2 graines par poquet distants de 1,20 m sur le rang et espacés de 60 cm entre les rangs. Il est préférable de les palisser. La récolte des fruits et des tubercules pour la consommation se fera avant la maturité de ceux-ci.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les cosses vertes se mangent comme les haricots ou les pois mange-tout.
Les racines se tubérisant très tôt, elles doivent être arrachées avant leur complet développement par la suite elles deviennent fibreuses et dures.
Les graines grillées peuvent être consommées comme les cacahuètes.



FRICASSEE DE POIS CARRES AUX PETITS LARDONS

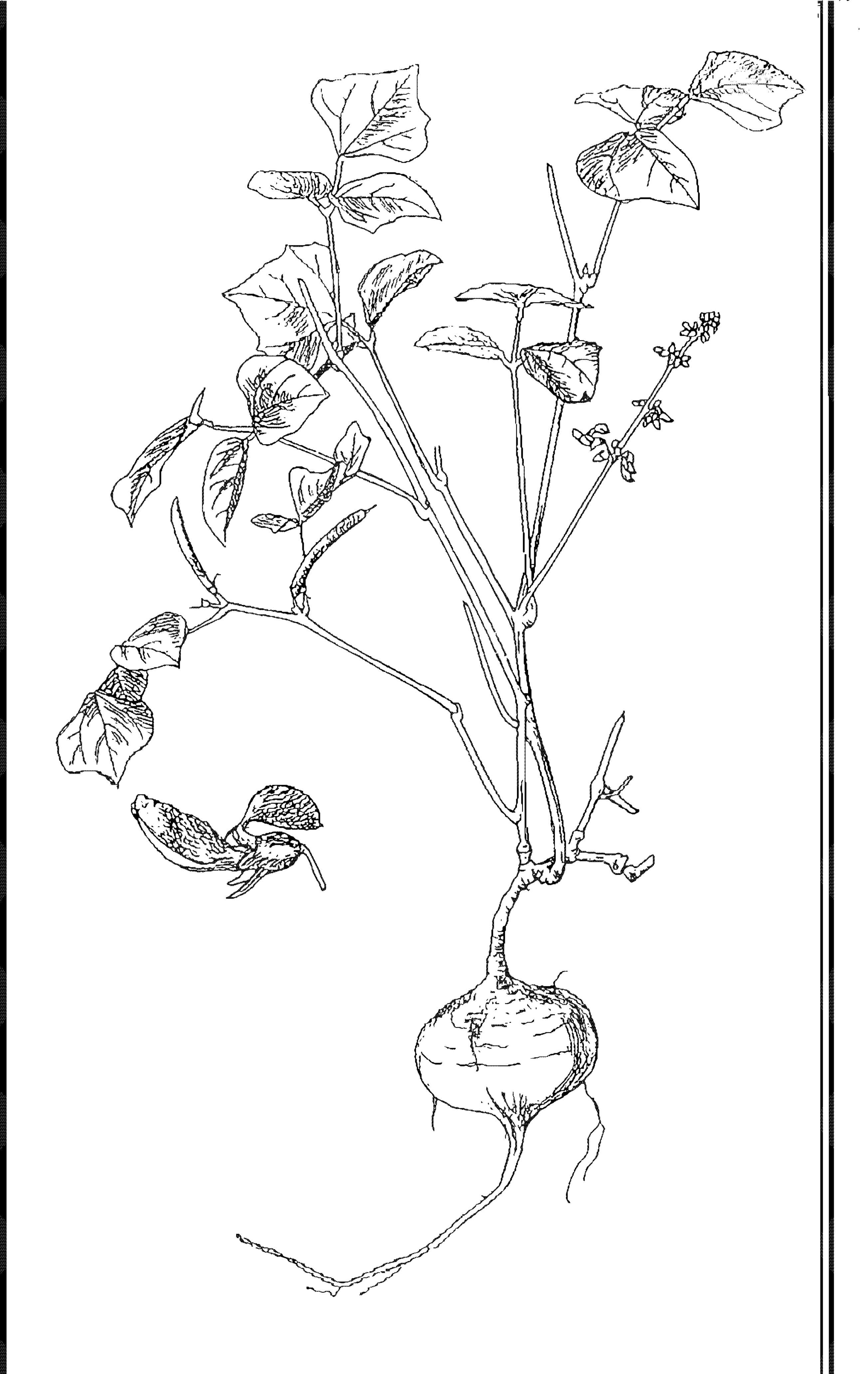
Ingrédients :
- 10 à 15 gousses de pois carrés, 400 à 600 g de lard fumé, 1 gros oignon, 6 gousses d'ail, poivre, sel, thym, huile,safran

Préparation
- Enlevez les fils sur les côtés et hachez finement les gousses de pois carrés. Coupez le lard fumé en cubes. Faire rissoler les lardons et les roussir avec l'oignon, l'ail, le poivre, le sel, le thym, et le safran Laissez mijoter avec un peu d'eau pour faire cuire le lard. Avant que l'eau ne s'évapore totalement, mettre les pois carrés dans la marmite, bien mélanger et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les morceaux de pois carrés soient bien cuits. Servir avec du riz blanc.

SALADE DE POIS CARRES

Ingrédients :
- 200 g de pois carrés, 300 g de lard fumé, 1 boîte de champignons, 1 oignon, sel, poivre, le jus d'un citron lime.

Préparation
-Lavez les pois carrés enlevez les fils et les couper en forme d'étoiles. Dans une casserole d'eau bouillante faire cuire le lard fumé découpé en dés. Passez aussi à l'eau bouillante les pois carrés émincés. Laissez les cuire 5 minutes. Egouttez et laissez refroidir. Dans un bol faire une vinaigrette et versez-y les pois carrés (réservez une poignée pour la décoration), les champignons et le lard. Mélangez délicatement. Dressez sur un grand plat et décorez avec le reste des pois carrés.



Pachyrohisus bulbosus (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

POIS SABRE (blanc)

(Canavalia ensiformis DC famille LEGUMINEUSES)

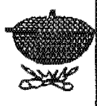
Synonyme : haricot sabre,

ORIGINE
Le pois sabre (blanc) serait originaire d'Amérique centrale.

DESCRIPTION
Le pois sabre est une plante annuelle, à gousses faiblement arquées de 15 à 35 cm de longueur sur 2,5 cm de largeur.

ECOLOGIE
Le pois sabre se cultive facilement dans toutes les régions chaudes.
Le pois sabre (blanc) se sème au début de la saison des pluies d'octobre à décembre en ligne distante de 1 m. La plante commence à fleurir trois mois après le semis et donne rapidement des gousses en état d'être consommées.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Ce sont les jeunes gousses cueillies lorsqu'elles ont environ 15 cm de longueur qui sont consommées en tant que légume, coupées en tronçons et bouillies comme les haricots verts. Elles sont tendres et constituent un excellent légume.
Les graines écossées récoltées avant qu'elles aient atteint leur complet développement sont aussi un légume agréable.



SALADE DE POIS SABRE

Ingrédients :
- 200 g de pois sabre, 1 boîte de miettes de thon, quelques olives noires, 1 oignon, sel, poivre , le jus d'un citron lime.

Préparation
-Lavez les pois sabre, enlevez les fils et les couper en lanières. Dans une casserole d'eau bouillante faire cuire les haricots pendant 5 minutes. Egouttez et laissez refroidir. Dans un bol faire une vinaigrette et versez les haricots et le thon émietté. Mélangez délicatement. Dressez sur un grand plat et décorez avec les olives noires.

POIS SABRE (rouge)

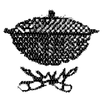
(Canavalia gladiata DC famille LEGUMINEUSE)

Synonyme: Haricot sabre, pois makendal aux Antilles,

ORIGINE
Le pois sabre rouge serait originaire de l'Inde.

DESCRIPTION
Ce serait le véritable pois sabre . Il se distingue par ses gousses de 25-30 cm fortement incurvées, par ses graines rouges ou brunes.

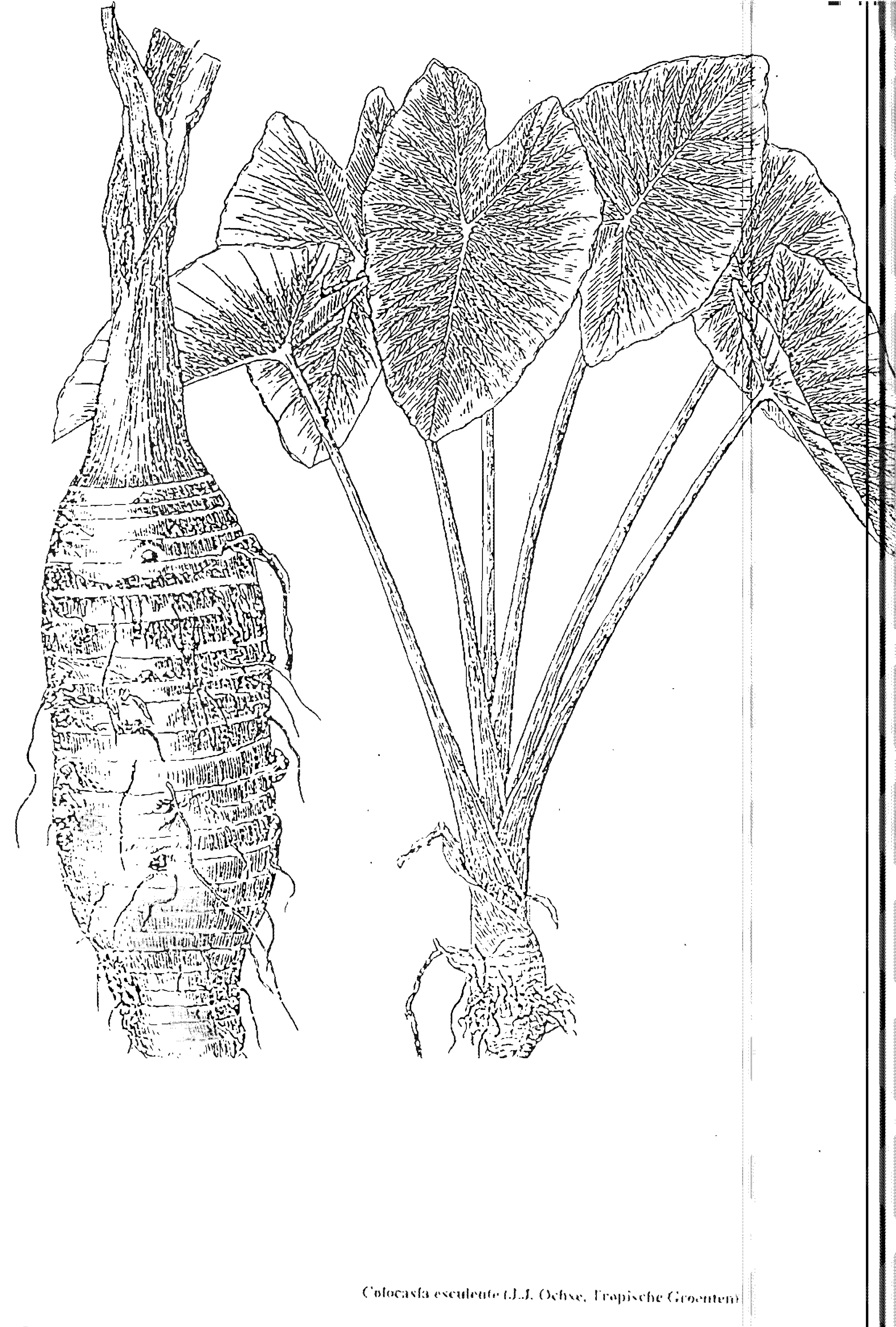
ATTENTION ! Il faut faire attention à ne pas confondre ces deux espèces de canavalia avec le "canavalia obtusifolia" qui a des graines toxiques renfermant une assez forte proportion d'hétéroside cyanogénique.
Chez cette espèce les folioles* sont ovales acuminées au lieu d'ovales aiguës, la gousse convexe au lieu d'être déprimée est moins longue (10-13 cm au lieu de 30 cm) et renferme moins de graines 4-6 au lieu de 10-12. Celles-ci sont de couleur brunâtre et plus comprimées que celles du pois sabre.



POIS DE SABRE AU BOUCANE

Ingrédients :
- 300 g de pois de sabre, 5 tomates, 5 gousses d'ail, sel, piment,huile, 1 morceau de gingembre, 300 g de boucané.

Préparation
- Hachez les pois de sabre en fines lanières, lavez et bien égoutter. Dessalez le boucané découpé en morceaux en le faisant bouillir (si nécessaire, pour bien enlever le sel, refaites bouillir à 2 ou 3 reprises). Mettez une marmite à chauffer avec un peu d'huile. Faites frire rapidement les morceaux de boucané, y ajoutez les épices écrasés (gingembre, ail, sel et piment). Ajoutez les morceaux de tomates, couvrir et laissez mijoter quelques instants à feu moyen. Ajoutez les pois de sabre et bien remuer afin de mélanger le tout correctement. Laissez cuire jusqu'à ce que le carri commence à coller au fond de la marmite. A servir avec du riz blanc.



Colocasia esculenta (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

SONGE GRIS ET SONGE MAURICE

(Colocasia esculente (L.) Schott, Fam. ARACEES)

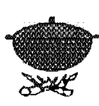
Synonymes : madère blanche et noire en Martinique, taro en Océanie et en Europe.

ORIGINE
Ces deux variétés de songe sont originaires de l'Assam, au Nord-Est de l'Inde.

DESCRIPTION
Le songe est une plante herbacée*, vivace*, à tige très courte portant un bouquet de grandes feuilles. L'axe principal de la plante se prolonge verticalement dans le sol en formant, de petits tubercules à chair blanche chez la variété Maurice et un gros tubercule cylindrique (corme), à chair blanche ponctuée de fibres violacées chez le songe gris.

ECOLOGIE
Très sensibles à la sécheresse, ils poussent toute l'année dans les sols très humides. Leur optimum thermique se situe entre +20 et +25°C mais peut aussi se cultiver jusqu'à 1200 m d'altitude (en particulier le songe Maurice). Sa multiplication se fait en plantant le tubercule.
La récolte des tubercules s'effectue 10 à 18 mois après la plantation. Le poids du corme varie de 250 à 4.000 g, celui d'un petit tubercule varie entre 25 et 250 g. Les feuilles se récoltent jeunes, lorsqu'elles sont enroulées sur elles mêmes.
Les cormes non nettoyés, mis en sac plastique et à l'abri du soleil, se conservent 15 jours à la température ambiante.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les jeunes feuilles, encore enroulées, se consomment en tant que brèdes, en fricassée avec du lard fumé ou de la morue séchée.
Les bois de songes sont cuisinés en carri avec de la viande de porc ou en gratin.
Les tubercules peuvent se préparer frits, cuits en daube ou avec du sucre dans les pâtisseries et les confiseries.



TARTES AUX BOIS DE SONGE ET AUX VOEMES

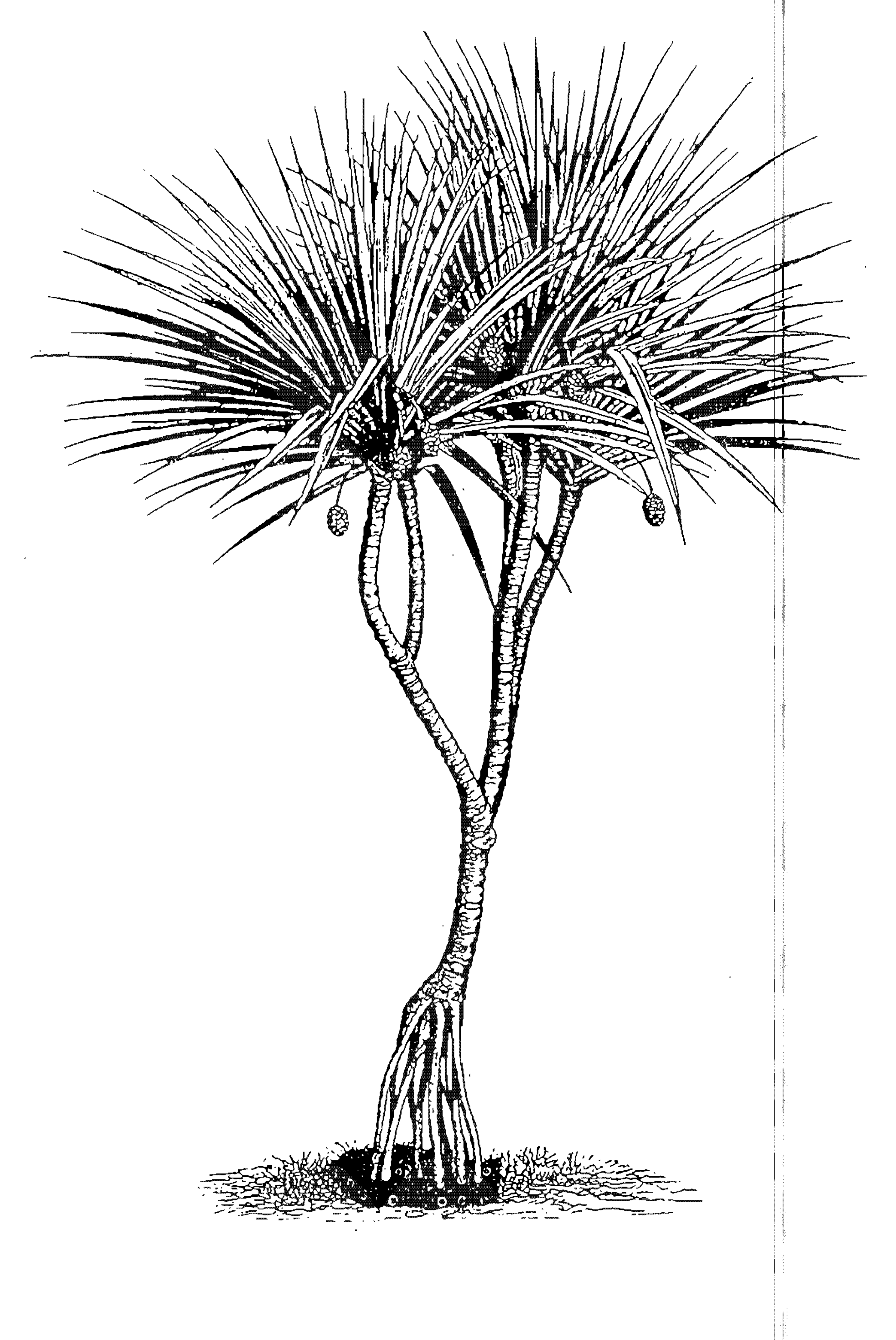
Ingrédients :
- 3 bois de songe, sel, poivre, gingembre, 5 gousses d'ail, 1 oignon, 2 piments verts, 250 g de poitrine fumée, thym, 1 feuille de ravenssara, 1 pincée de curcuma, 1 pincée de muscade, 100 g d'Emmental rapé, 200 g de voèmes 1 m (haricots km).

la pâte brisée : 250 g de farine, 160 g de beurre, 1 cuillerée à soupe de lait, 1 oeuf, 1 pincée de sucre semoule, 5 g de sel fin, *cuisson* : 21 mn à 210°.
la béchamel : 50 cl de lait, 40 g de beurre, 40 g de farine, sel, poivre, muscade.

Préparation et Cuisson :
- *Les bois de songes* : Séparez les branches de songes de leur base, les pelez une à une, en prenant soin de bien enlever toutes les fibres. Tronçonnez ensuite les branches en morceaux d'environ 4 cm, les réservez dans une passoire. Faites sauter les voèmes dans de l'huile très chaude.

La pâte brisée : Placez la farine en fontaine, disposez au centre le beurre découpé en morceaux à température ambiante, l'oeuf, le sucre et le sel fin. Mélangez les ingrédients du bout des doigts. Ajoutez le lait froid en fin de travail, malaxez la pâte en 2 ou 3 tours, puis la conservez au réfrigérateur une heure ou 2 avant emploi.
Faites bouillir la poitrine fumée à grande eau, la découpez en morceaux fins. Faites rissolez dans de l'huile pendant 3 mn à feu vif. Ajoutez l'oignon émincé, puis l'ail, le gingembre, le sel, le poivre et les piments verts écrasés au pilon, attendre 1 mn à feu doux. Ajoutez les bois de songes, le thym et le ravenssara, couvrez et laissez mijoter à petit feu pendant 30 mn. Etalez la daube de bois de songes sur le fond de la tarte déjà cuit, disposez les voèmes par dessus, couvrez de béchamel et de fromage rapé, faites gratiner.

M. MANGLOU Joël Ferme Auberge



Pandanus Uilis

VACOA

(Pandanus uilis Bory FAM. Pandanées)

Synonyme : Vaquois, Baquois, Vacol (Bory), Vacoa, Vacoua (Littré), pimpin (Réunion),

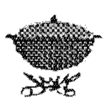
ORIGINE
Probablement d'origine indonésienne, le vacoa aurait été introduit à la Réunion au 18ème siècle.

DESCRIPTION
Plante à tige arborescente, simple ou rameuse, annelée, soutenue par de fortes racines adventices.
Les feuilles sont munies d'épines courbées. Le fruit est constitué par des drupes fibreuses

ECOLOGIE
Le Pandanus uilis Bory se rencontre assez souvent dans les bas, pratiquement jamais dans les hauts. C'est une espèce côtière, particulièrement bien adaptée à l'action des embruns.
Ils produisent un "chou" à partir de la 5ème année de culture. Les feuilles utilisées pour l'artisanat local commence à être récoltées dès la 3è - 4ème année et cela pendant une vingtaine d'années.

UTILISATION
- Culinaire :
Ce sont surtout les choux qui sont utilisés dans la consommation humaine, soit en carry soit en salade. Le pimpin (fruit du vacoa), cuit est donné aux animaux. C'est la partie centrale du fruit qui est utilisée dans la cuisine, soit pour faire des plats salés soit pour des préparations sucrées
- Artisanale :
Les feuilles sont utilisées pour la fabrication d' objets tressés.Elles servent à confectionner des ballots (récolte du letchis) et des objets de vannerie (tentes, bretelles, soubiques, sacs à main, porte-monnaie etc...). Des racines aériennes on peut extraire des fibres qui servaient autrefois à confectionner des cordages et des brosses à badigeonner.

UTILISATIONS MEDICINALES
M. R. LAVERGNE dans " *Fleur de Bourbon* " précise qu'un tisaneur mauricien utilise les racines de vacoa débitées en tranches pour confectionner avec des feuilles de bois de joli coeur et d'armoise commune, une tisane aphrodisiaque. Dans "*Traite général de Botanique*" MM. Le MAOUT et DECAISNE précisent que le suc de certaines espèces de Pandanus est recommandé comme astringent contre les dysenteries.



CHOU DE VACOA AUX ANDOUILLES PAYS

Ingrédients :
- 1 andouille, 1 chou de vaoca, 4 tomates, 2 oignons, sel, 4 gousses, d'ail, huile, safran, piment

Préparation et Cuisson :
Nettoyez le chou de vacoa, enlevez les grosses peaux dures juqu'à la partie tendre. Coupez alors le chou en fines lamelles dans de l'eau salée et faire égoutter. Faire bouillir l'andouille pour la déssaler (faire bouillir plusieurs fois), puis la couper en morceaux et égouttez. Préparez l'andouille comme pour un carri normal : mettre les épices en écrasant ensemble l'ail, le piment et le sel et ajouter les tomates. Réduisez ces épices en purée. Ajoutez alors le vacoa émincé, couvrez et laissez cuire. Dès que le vaoca est tendre, incorporez les morceaux d'andouille en tournant délicatement pour mélanger le tout sans trop les écraser. Servir aussitôt.



Voandzou subterranea (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

VOANDZOU

(Voandzou subterranea thovaos) famille LEGUMINEUSES)

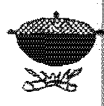
Synonymes : pois bambara en France, pistache malgache à Maurice, voanjobory à Madagascar

ORIGINE
Le voandzou serait originaire d'Afrique tropicale.

DESCRIPTION
Le voandzou est une herbe annuelle de 25 à 35 cm de hauteur à tige rampante portant des feuilles trifoliolées et pourvues de stipules* avec des fleurs de couleur jaune claire. Les gousses subglobuleuses, sans étranglement contiennent rarement deux graines.

ECOLOGIE
Cette plante est surtout cultivée à Madagascar et aux Mascareignes
Le voandzou est semé vers les mois de novembre-décembre, en poquets qui reçoivent une graine et qui sont espacés de 25-30 cm. La récolte se fait 4 à 5 mois après le semis.

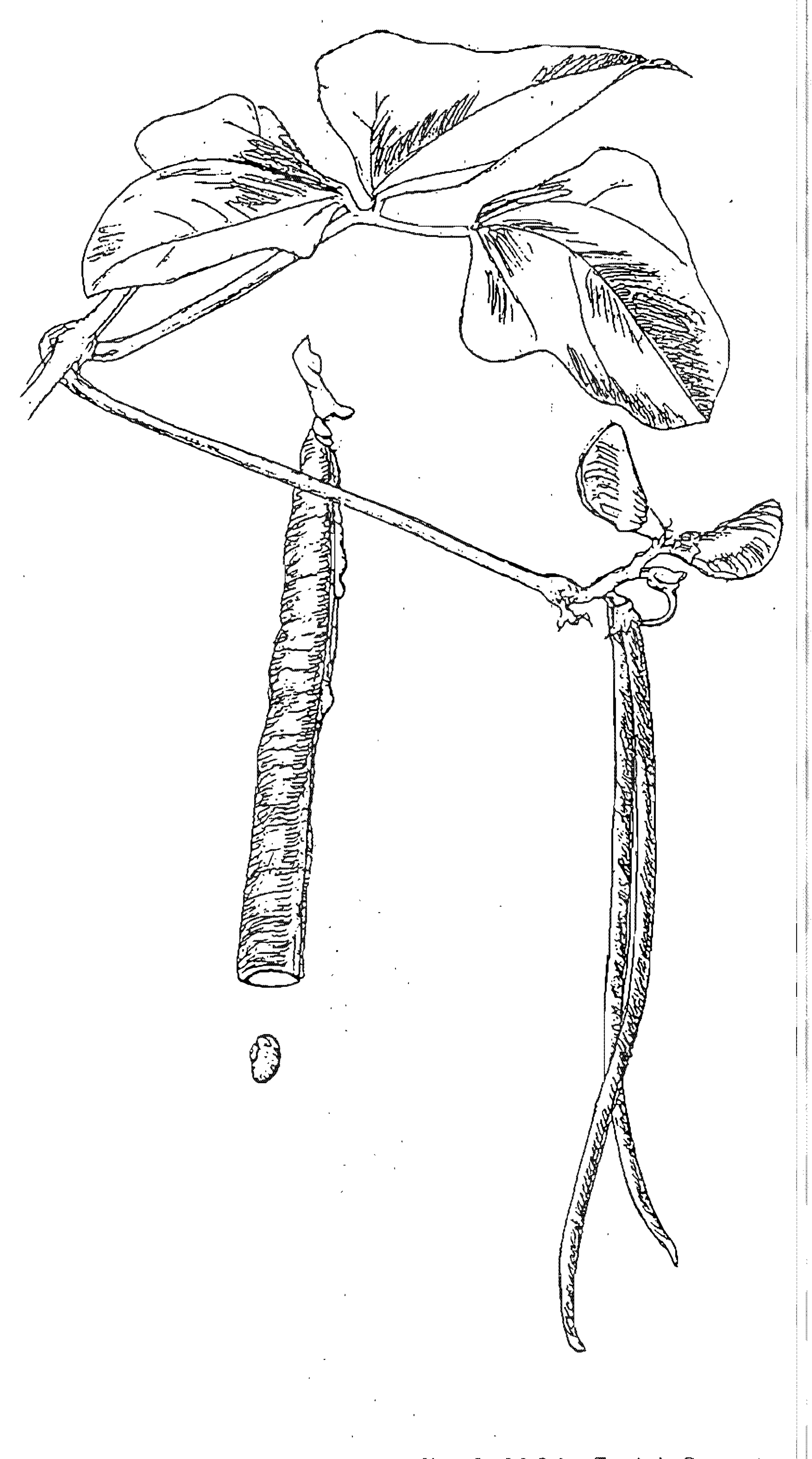
UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Seules les graines du Voandzou sont consommables. Le mode de préparation consiste à les faire bouillir avec leur cosse dans de l'eau légèrement salée. La graine se sépare facilement de son enveloppe et se consomme telle quelle, son goût rappelle celui de la châtaigne.



VOANDZOU A LA CREOLE

Ingrédients :
- 500 g de voandzou, 1 oignon, sel, safran, thym.

Préparation
-Ecossez les voandzous. Mettre les graines dans une cocotte minute et les faire cuire pendant 1 heure. Dès la cuisson terminée bien écraser les graines dans leur jus. Faites revenir dans de l'huile chaude, 1 oignon émincé avec sel, safran et thym. Rajoutez alors les graines réduites en purée. Rectifier l'assaisonnement. A servir avec du riz blanc.



Vigna L. (J.J. Ochse, Tropische Groenten)

VOEME

(Vigna unguiculata (L.) Walp., Fam. FABACEES (= PAPILIONACEES))

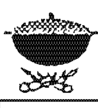
Synonymes : pois-yeux noirs aux Antilles Françaises

ORIGINE
Cette Légumineuse, d'origine éthiopienne, a deux grands centres de culture, l'Ouest Africain et le Sud-Ouest Asiatique.

DESCRIPTION
Le voème a un port décombant*, érigé sur 60 cm de hauteur puis rampant. Son aspect rappelle celui du haricot. Les gousses sont cylindriques plus ou moins comprimées, vertes ou bien empourprées, elles atteignent une vingtaine de centimètres de long et se terminent par un bec droit ou peu recourbé. Les gousses contiennent 8 à 20 graines réniformes colorées de brun, de rouge brique, de crème ou de blanc.

ECOLOGIE
Le voème est une herbacée* annuelle* cultivée traditionnellement à la Réunion jusqu'à 500 m d'altitude en plein champ et dans quelques jardins potagers. Il résiste à la sécheresse et se contente d'une pluviométrie de 600 à 900 mm/an. Pour qu'il soit productif, il lui faut un sol profond bien drainé.
Le semis s'effectue généralement pendant la saison chaude de septembre à mars. On sème les graines, entre 2 et 5 cm de profondeur, avec un écartement de 50 sur 50 cm. Le poids de mille graines est compris entre 90 et 300 g. La germination est épigée*.
La conservation des grains en sac plastique au froid, bien que rare, est faisable au congélateur. La mise en boîte de conserve des graines mûres se fait aux Etats-Unis.

UTILISATIONS ALIMENTAIRES
Les jeunes gousses peuvent se consommer comme des haricots verts.
Les graines se mangent comme des haricots rouges. A la Réunion, on les associe à du riz safrané pour préparer le "z'ambrocal*". Le voème accompagne très bien la viande de porc. Le grain sec doit être trempé dans de l'eau depuis la veille pour que sa cuisson soit facilitée.
Les feuilles se consomment à la manière des épinards dans de nombreuses régions d'Afrique.



TARTE AUX VOEMES

Ingrédients :
- 200 g de farine, 100 g de beurre, 750 g de voèmes, 100 g de jambon blanc, 40 cl de crème fraîche, 4 oeufs, 1 pincée de sel et de poivre, 1 dl de lait.

Préparation et Cuisson :
- Ecossez les voèmes, mettez-les dans une marmite d'eau bouillante salée. Faites cuire pendant 15 mn. Préparez une pâte brisée. Mélangez les oeufs, le lait et la crème. Ajoutez le jambon coupé en dés. Salez et poivrez. Tapissez le fond de la tarte avec les voèmes. Versez le mélange doucement sur les voèmes.

M. HOAREAU Edelbert Ferme Auberge

CONSOMME DE VOEMES

Ingrédients :
- 6 bottes de voèmes, 4 oignons verts, 1 oignon, piment, clous de girofle, 4 gousses d'ail, thym, persil, 300 g de poitrine fumée, sel, poivre, 5 cl d'huile.

Préparation et Cuisson :
- Hachez finement les épices : oignons verts, persil, thym, oignon et ail. Ecossez les voèmes et lavez-les. Coupez la poitrine fumée en petits dés. Faites blanchir les dés de poitrine fumée, puis égouttez-les. Dans une cocotte contenant de l'huile, faites revenir les lardons et les épices. Remuez et ajoutez les voèmes. Mélangez et laissez suer. Mouillez à hauteur. Salez légèrement. Poivrez et laissez cuire 45 mn environ. Servez très chaud et saupoudrez de persil haché.

Délices de la Cuisine Créole

GLOSSAIRE

ambrocal (m) : (du mot Malgache ambarakaly qui signifie depuis la veille) riz safrané cuit avec des grains.

acuminé, e : se rétrécissant graduellement en pointe étroite et effilée.

annuel, elle : se dit d'une plante dont le cycle dure au plus un an

aphylle : qui ne présente pas de feuilles

appétive : qui ouvre l'appétit

arille (m) : excroissance de l'attache de la graine au placenta, enveloppant plus ou moins la graine

astringente : qui exerce sur les tissus vivants un ressèrement

bipennée : se dit d'une feuille deux fois pennées

brède (f) : (du mot Indo-Portugais breda qui signifie plusieurs feuilles bonnes à manger) partie aérienne jeune et tendre de certaines plantes consommées à la Réunion

capitule (m) : inflorescence formée de fleurs serrées les unes contre les autres et logées sur un pédoncule élargi

décombant : se dit d'une tige au début dressée puis retombant sous son propre poids et à l'extrémité légèrement redressée

dioïque : plante dont les fleurs femelles et les fleurs mâles se trouvent sur des pieds séparés

épigé, e : croissant au-dessus du sol, se dit d'une germination dans laquelle les cotylédons sont portés au-dessus du niveau du sol

foliole (f) : élément foliaire divisant le limbe d'une feuille composée

glabre : sans poil, sans duvet

glucoside : composé donnant du glucose par hydrolyse

herbacée : qualifie une plante non ligneuse, dépourvue de tissus ayant la nature du bois

hile (m) : point d'attache entre la graine et le placenta

hypogée, e : qui se développe sous terre, se dit d'une germination où les cotylédons restent souterrains

hypocotyle : portion de tige située sous les cotylédons

lancéolé, e : étroitement à très étroitement ovale

monoïque : plante possédant des fleurs mâles et des fleurs femelles sur le même pied

oblong, ongue : plus long que large et à bords plus ou moins parallèles

obovale : ayant la forme d'un oeuf inversé (avec le petit bout près du pétiole)

paripennée : qualifiant une feuille composée d'un nombre pair de folioles

pédicelle fructifère : axe qui porte le fruit

pelté, e : se dit de tout organe aplati dont le point de fixation ne se situe pas sur le pourtour

piriforme : en forme de poire

pennée : se dit d'une feuille composée de folioles disposés de part et d'autre d'un pétiole commun

pentalobé, e : à cinq lobes

pérenne : qui dure longtemp

polyphage : qui mange beaucoup et de tout

polymorphe : qui se présente sous diverses formes

pulvérulent : couverte d'une couche farineuse produite par le végétal

sagitté,e : qui a la forme d'un fer de flèche, de lance

scabre : qualifie ce qui est rêche, rugueux au toucher

spiciforme : en forme d'épi

stipule (f) : pièce membraneuse située à l'insertion d'une feuille sur un rameau

rénifuge : qui provoque l'expulsion des ténias

trifoliolé, e : se dit d'une feuille composée de 3 folioles

tripennée : se dit d'une feuille trois fois pennée

tubéreuse : qui présente des tubercules

vivace : qualifie une plante vivant plusieurs années et qui fructifie plusieurs fois dans son existence

volubile : se dit d'une tige qui s'enroule autour d'un support

BIBLIOGRAPHIE

APPERT J. & DEUS J. 1982 - Les ravageurs des cultures vivrières et maraîchères sous les tropiques - coll. Techniques Agricoles et Productions Tropicales - Edition : Maisonneuve et Larose, Paris.

ASSOCIATION COLONIES-SCIENCES 1932 - Revue de botanique appliquée et d'agriculture tropicale - Tome XII, édition : Laboratoire d'Agronomie coloniale, Paris.

BAILLON M.H. 1891, 1892 - Dictionnaire de botanique - Tome 3, Tome 4 - édition : Librairie HACHETTE & Cie, Paris

BOIS D. 1927, 1934 Plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges - Tome 1, Tome 3 - Coll. Encyclopédie Biologique Paul LECHEVALIER, Paris.

BORGET M. 1989 - Les légumineuses vivrières tropicales - coll. le Technicien d'Agriculture Tropicale, édition : Maisonneuve et Larose, Paris.

BOSSER J., CADET Th., GUEHO J., MARAIS W. 1990 - Flore des Mascareignes : Les légumineuses, publication O.R.S.T.O.M., Paris.

BURTE J.-N. & GERARD G. AYMONIN 1992 - Le bon jardinier - Volume III, 153e édition, la Maison Rustique.

CABANIS Y, CHABOUIS L. & F. 1970 - Végétaux et groupements végétaux de Madagascar et des Mascareignes - Tome 3, édition : B.D.P.A.

C.A.N.C. 1989 - Le bulletin de la Chambre d'Agriculture de Nouvelle Calédonie n° 24 - Mars - Avril

CERIGHELLI R. 1955 - Cultures tropicales - Tome 1 : Plantes vivrières, coll. Nouvelle Encyclopédie Agricole, édition : Librairie J.-B. BAILLIERE et Fils, Paris.

CHANGRIN E. & DUMONT R. 1921, 1922 - Larousse agricole, encyclopédie illustrée - Tome 1, Tome 2, édition : Librairie LAROUSSE, Paris.

CHOUARD P. & LAUMONNIER E. 1947 - Le bon jardinier - Chapitre 42 : Le potager tropicale et les plantes alimentaires des pays chauds par Ulysse BERNARD - 151é édition, la Maison Rustique, Librairie Agricole, Horticole, Forestière et Ménagère, Paris.

COLSON L - CHATEL L. 1906 - Culture et Industrie du Manioc - Coll. Bibliothèque d'Agriculture coloniale, édition : Augustin CHALLAMEL

C. T. I. F. L. septembre 1991 - Nouveaux légumes : revue bibliographique

D.G.S.T./D.E.E.V. 1990 - Terre, planète des épices - Palais de la Bourse, Marseille.

ETIENNE J. 1968 - Lutte contre les mouches des fruits à la Réunion, Laboratoire d'Entomologie C.I.R.A.D./I.R.A.T., Réunion.

FABREGUE C.; SINARETTY N.; CASSAM N. 1992 - Laboratoire du Service de la Protection des Végétaux de la Réunion.

FERRERO M. - Travaux sur l'identification des cochenilles sur diverses plantes hôtes à la Réunion, Muséum d'Histoire Naturelle, Paris.

GOBIN A. Guide pratique pour la culture des plantes fourragères - 2è partie : Prairies artificielles - plantes - racines - édition : HETZEL J. & Cie, Paris

GRAVAUD A. 1979 - Note sur la mineuse des feuilles: Liriomyza trifolii Burgess, Saint-Denis Réunion. 1980 - Maladies observées à l'île de la Réunion.

GUTIERREZ J. & ETIENNE J. 1986 - Les Tetranychidae de l'île de la Réunion et quelques uns de leurs prédateurs. - Rev. L'Agronomie tropicale

GUYOT L. 1972 - Les épices - 2e édition, N° 1040, coll. "Que sais-je ?", édition : Presses Universitaires de France, Paris.

HAENSCH G. & HABERKAMP de ANTON 1987 - Dictionnaire agricole thématique et alphabétique - édition : la Maison du Dictionnaire, Paris.

HENRY N. RIDLEY; C. M. G.; F. R. S.; F. L. S. 1924 - The flora of the Malaya Peninsula - Volume IV : Monocotyledones - reprint 1967, A. ASHER and CO. Amsterdam, Holland.

HEUZE G.:
1861 - Les plantes fourragères - 3è édition - librairie Hachette et Cie, Paris
1893 - Les plantes industrielles - 3e édition, tome 2, édition : Librairie Agricole de la Maison Rustique, Paris.
1899 - Plantes alimentaires des pays chauds et des colonies - 2e édition, Librairie Agricole de la Maison Rustique, Paris.

HIND D. J. N.; JEFFREY C.; SCOTT A. J. - Flore des Mascareignes : Les astéracées (inédit).

LAMBERTI F.; VOVLAS N.; ROCA F.; CHINAPPEN M.; SCOTTO LA MASSESE C.; AUBERT B.; QUILICI S. 1986 - A survey of plant parasitic nematodes from the island of Réunion, Indian Ocean. - Extratto da : Frustula Entomologica, Nuova Serie, Vol. IX (XXII)

LAVERGNE R. 1980, 1981, 1983, 1984, 1990 - Fleurs de Bourbon - Tome 2, 4, 7, 8, 10, édition: CAZAL, Saint-Denis Réunion.

LECOQ H. 1862 - Traité des plantes fourragères - 2è édition - Librairie Agricole de la Maison Rustique, Paris

LE MAOUT EMM. & DE CAISNE J. 1868 - Traité général de botanique, descriptive et analytique - édition : Librairie de FIRMIN DIDOT Frères, Fils & Cie, Paris.

LUZIAU R. 1953 - Contribution à la prospection phytosanitaire de l'île de la Réunion. - Rev. Phytoma

MACMILLAN H. F. 1962 - Tropical planting and gardening with special reference to Ceylon - edited by MACMILLAN & CO LTD, London.

MATHON C-C. 1981 - L'origine des plantes cultivées, phytogéographie appliquée - coll. Ecologie Appliquée et Science de l'Environnement, F. RAMADE, Paris.

MEMENTO DE L'AGRONOME (Techniques rurales en Afrique) 1991 -édité par le Ministère de la Coopération, Paris.

MESSIAEN C-M. 1989 - Le potager tropical - 2e édition, coll.Techniques Vivantes - ACCT-CILF, Paris.

MORTENSEN E. et BULLARD E. T. - Manuel d'horticulture tropicale et sub-tropicale - édition publiée en français par le Regionale Technical Aids Center pour la Maison Rustique, Librairie Agricole, Horticole, Forestière et Ménagère, Paris.

OCHSE J. J.; BAKHUIZEN VAN DEN BRINK R. C. 1931 - Vegetables of the dutch East Indies - english edition of Indische Groenten, printed and edited by Archipel Drukkerij Buitenzorg, Java.

ORME J. 1914 - Manuel pratique d'agriculture intertropicale - 2e édition, Marseille.

PLENET A. 1965 - Parasites animaux des principales plantes cultivées à la Réunion. Congr. de la protection des cultures tropicales. - Compt. Rend. des travaux Chambre Comm. Industr. Marseille

QUILICI S.; LECLANT F.; DELVARE G.; VERCAMBRE B. 1988 - Aphids and their natural enemies of Réunion island : a review and new observations - Ecology and Effectiveness of Aphidophaga, edited by E. NIEMCZYK and A.F.G. Dixon.

REMAUDIERE G. & ETIENNE J. 1988 - Les Aphididae (Hom.) des îles et archipels de l'océan Indien. - Rev. L'Agronomie Tropicale,

ROGER L. 1954 - Phytopathologie de pays chauds - Tome 3, Edition : Paul LECHEVALIER, Paris.

RUSSELL Louise M. & ETIENNE J. 1985 - A list of the aleyrodidae of the island of Réunion. - Proc. Entomol. Soc. Wash. 87

SILVESTRE P. 1987 - Le Manioc - Coll. Le Technicien d'Agriculture Tropicale - Edition : Maisonneuve & Larose, Paris

TROUETTE E. 1983 - Introductions de végétaux à l'île de la Réunion - 2e édition, Saint-Denis Réunion.

VERCAMBRE B. 1992 : Laboratoire d'Entomologie C.I.R.A.D.- C.A. Réunion : communication personnelle.

VILMORIN-ANDRIEUX & Cie 1925 - Les plantes potagères - 4e édition, VILMORIN-ANDRIEUX & Cie, Paris.

Ce document est un numéro spécial de la Réunion Agricole en association avec l'ADAR (Association de Développement Agricole de la Réunion)

- **Edité par la Réunion Agricole**, Association Loi 1901 - Siège Social : 24 rue de la Source, BP 134 - 97464 Saint-Denis Cédex

- Directeur de la publication	: Claude SAUTRON
- Comité de Rédaction	: SUAD
- Imprimeur	: la Maison du Faire-Part
- Tirage	: 200 exemplaires
- N° Commission Paritaire	: AS 74 328
- ISSN	: 039506-0328
- Dépôt légal	: à parution
- Prix du document	: 100 Francs